



# REHAINTEGRO

## **PROGRAM KSZTAŁCENIA USTAWICZNEGO**

**Nazwa realizatora kształcenia ustawicznego:** Rehainegro sp. z o.o. sp. k.

**Adres siedziby:** ul. Macieja Palacza 111B/12, 60-273 Poznań

**Nr telefonu:** 881 439 678, **adres e-mail:** kursy@rehainegro.pl

**NIP:** 7792482170 **REGON:** 369475154

**Dokument, na podstawie którego instytucja prowadzi pozaszkolne formy kształcenia:**

Wpis do KRS, Numer KRS: 0000718572

Wpis do BUR – identyfikator 8530

PKD:

85, 41, Z, SZKOŁY POLICEALNE

7 85, 42, B, SZKOŁY WYŻSZE

8 85, 59, B, POZOSTAŁE POZASZKOLNE FORMY EDUKACJI, GDZIE INDZIEJ NIESKLASYFIKOWANE

9 85, 60, Z, DZIAŁALNOŚĆ WSPOMAGAJĄCA EDUKACJĘ

**Certyfikat jakości usług:** S.U.S 2.0

**Rodzaj dokumentów potwierdzających ukończenie kształcenia i uzyskanie kwalifikacji:**  
certyfikat ukończenia kursu wg własnego wzoru

**Nazwa usługi w ramach kształcenia ustawicznego:** kurs "Terapia punktów spustowych z elementami terapii manualnej"

**Ilość godzin dydaktycznych kształcenia:** 19 w tym 4 godziny teorii, 15 godzin praktyki

**Cena:** 1600 zł netto / jednego uczestnika (jeden tysiąc sześćset złotych netto)

**Koszt osobogodziny:** 84,21 zł netto (osiemdziesiąt cztery złote 21/100)

**Wymagania wstępne dla uczestników kształcenia:** kurs przeznaczony jest dla: fizjoterapeutów, techników-masażystów, studentów 2 roku fizjoterapii.

**Wykaz literatury oraz materiałów dydaktycznych:** skrypt autorstwa prowadzącego, rzutnik, flipchart, kozetki, dezynfekcja.

**Sposób i forma zaliczenia:** brak egzaminu, formą zaliczenia szkolenia jest uczestnictwo w przynajmniej 80 % szkolenia.



# REHAINTEGRO

**Cel edukacyjny:** Kurs „Terapia punktów spustowych z elementami terapii manualnej” przygotowuje do samodzielnego przeprowadzania terapii punktów spustowych w różnych obszarach ciała.

**Nabyte kompetencje:** Uczestnik szkolenia definiuje klasyfikacje problemów mięśniowych z uwzględnieniem mięśniowo-powięziowych punktów spustowych (myofascial trigger points - MTrPs), istotność kliniczną oraz potencjalne przyczyny ich powstawania. Uczestnik szkolenia uzasadnia wskazania i przeciwwskazania do stosowania terapii punktów spustowych oraz przeprowadza badanie i diagnostykę dolegliwości pacjenta. Uczestnik szkolenia stosuje palpację oraz ucisk ischemiczny, rozluźnianie pozycyjne, techniki nerwowo-mięśniowe, PIR/MET jako najbardziej skuteczne formy terapii; sporządza plan fizjoterapeutyczny i przeprowadza terapię pacjenta; dzieli się nabytymi doświadczeniami w zgodzie z kodeksem etyki zawodowej.

## **Program kształcenia:**

Czas: 2 dni

W czasie szkolenia omawiana jest klasyfikacja problemów mięśniowych z uwzględnieniem mięśniowo-powięziowych punktów spustowych (myofascial trigger points - MTrPs), istotność kliniczna, potencjalne przyczyny ich powstawania oraz przeciwwskazania do terapii. Uczestnik szkolenia nauczy się palpacji oraz skutecznych sposobów terapii, takich jak: ucisk ischemiczny, pozycyjne rozluźnianie czy poizometryczna relaksacja (PIR). Również zademonstrowana w formie pokazu zostanie inna opcja terapeutyczna jaką jest suche igłowanie (dry needling). Uzupełnieniem terapii MTrPs będą bezpieczne i skuteczne mobilizacje stawowe, które będą odnosiły się do konkretnych problemów klinicznych pacjentów.

Uczestnik szkolenia nauczy się palpacji oraz najskuteczniejszych sposobów terapii, takich jak: ucisk ischemiczny, pozycyjne rozluźnianie, techniki nerwowo-mięśniowe, MET – wykorzystanie PIR i hamowania recyprokalnego. Dodatkowo krótko zostanie omówiona inna opcja terapeutyczna – suche igłowanie (dry needling).

Ćwiczenia praktyczne odbywają się w parach, na kozetkach (jedna na parę).

## **PROGRAM:**

### **DZIEŃ 1:**

#### **14:30-16:30**

Klasyfikacja problemów mięśniowych – Munich Consensus Statement i miejsce MTrPs.

Mięśniowo-powięziowy punkt spustowy (MTrPs) – definicja i klasyfikacja.

Techniki lecznicze.

Czy MTrPs są wyłącznym problemem? Co jeśli leczenie jest nieskuteczne?

Przeciwwskazania.

Kryteria palpacji punktów spustowych

Problemy mięśniowe w dolegliwościach bólowych karku i głowy



# REHAINTEGRO

Terapia MTrPs w obrębie odcinka szyjnego i obręczy barkowej, anatomia palpacyjna, wzorce bólowe

## **16:30-16:40 PRZERWA**

## **16:40-18:40**

Mięsień czworoboczny część zstępująca - ucisk ischemiczny, pozycyjne rozluźnianie oraz PIR

Mięsień dźwigacz łopatki - ucisk ischemiczny, pozycyjne rozluźnianie oraz PIR

Mięsień mostkowo-obojczykowo-sutkowy (MOS) - ucisk ischemiczny, pozycyjne rozluźnianie oraz PIR

Mięśnie podpotyliczne - ucisk ischemiczny, pozycyjne rozluźnianie, PIR oraz mobilizacja okolicy podpotylicznej; technika self-SNAG - automobilizacja przy ograniczeniu rotacji w górnym odcinku szyjnym

## **18:40-18:50 PRZERWA**

## **18:50-20:30**

Terapia w dolegliwościach bólowych i ograniczeniu ROM odcinka szyjnego: pozycyjne rozluźnianie i mobilizacja odcinka szyjnego – przesuw boczny i 8ka.

neuromobilizacja w przypadku objawów korzeniowych

mobilizacja górnego odcinka piersiowego w siadzie

Dolegliwości bólowe barku:

mięsień podgrzebieniowy - ucisk ischemiczny oraz PIR

mobilizacja PA stawu ramiennego przy ograniczonej rotacji wewnętrznej

## **DZIEŃ 2:**

### **8.00-10.15**

Powtórka dnia 1szego.

Kontynuacja terapii w dolegliwościach bólowych barku: obły mniejszy i większy - ucisk ischemiczny w pozycji rozciągnięcia

Zespół Górnego otworu klatki piersiowej (TOS) - diagnostyka i terapia

mięśnie pochyłe

mięśniowo-powięziowe uwalnianie górnego otworu klatki piersiowej – praca pośrednia i bezpośrednia.

Mobilizacja I żebra (PA, AP, caudal) oraz automobilizacja.

### **10.15-10.30 PRZERWA**

### **10.30-13.00**

Terapia MTrPs w dolegliwościach bólowych odcinka lędźwiowego, klasyfikacja, czerwone flagi, anatomia palpacyjna, testy napięciowe (SLUMP, SLR), palpacja nerwu piszczelowego, wzorce bólowe:

postępowanie u pacjenta ze stenozą

mięsień czworoboczny lędźwi - ucisk ischemiczny, pozycyjne rozluźnianie oraz PIR

Mobilizacja L-S w ruchu sprężonym



# REHAINTEGRO

Mięsień biodrowo-lędźwiowy - PIR oraz autoterapia

## **13.00-13.45 PRZERWA**

### **13.45-15.45**

Kontynuacja terapii mięśni L-S:

wielodzielny L-S - ucisk ischemiczny w pozycji neutralnej L-S

prostownik grzbietu - ucisk ischemiczny

automobilizacja zgięcia

## **15.45-16.00 PRZERWA**

### **16:00-17:15**

Mięsień pośladkowy średni i mały - zmodyfikowany ucisk ischemiczny oraz PIR

Mięsień gruszkowaty - ucisk ischemiczny - w pozycji neutralnej oraz w rozciągnięciu; PIR

Grupa kulszowa-goleniowa - masaż funkcyjny, zmodyfikowany ucisk ischemiczny oraz ćwiczenia hamowania zginaczy kolana; neuromobilizacja nerwu kulszowego.

### **17:15-17:30**

Zakończenie szkolenia