

## Fizjoterapia w dysfunkcjach narządu ruchu – plan przedmiotu

Dr n. med. Małgorzata Chochowska

**UWAGA OGÓLNA: Studenci na zajęciach muszą posiadać wygodny zmienny strój, zmienne obuwie oraz ręcznik. Jest to warunkiem uczestniczenia w zajęciach.**

### Wykłady i ćwiczenia w dużych grupach

#### ZJAZD I:

**Wykład I:** wybrane dysfunkcje czynnościowe w obrębie kończyny górnej i obręczy barkowej

**Ćwiczenia w dużych grupach I:** anatomia palpacyjna – struktury kostne i więzadła w obrębie kończyny górnej i obręczy barkowej

**Wykład II:** wybrane dysfunkcje czynnościowe w obrębie kończyny górnej i obręczy barkowej (c.d)

**Ćwiczenia w dużych grupach II:** anatomia palpacyjna – struktury kostne i więzadła w obrębie kończyny dolnej i obręczy miedniczej

#### ZJAZD II:

**Wykład III:** wybrane dysfunkcje czynnościowe w obrębie kończyny dolnej i obręczy miedniczej

**Ćwiczenia w dużych grupach III:** anatomia palpacyjna – struktury kostne i więzadła w obrębie czaszki i kręgosłupa

**Wykład IV:** wybrane dysfunkcje czynnościowe w obrębie kończyny dolnej i obręczy miedniczej(c.d)

**Ćwiczenia w dużych grupach IV:** anatomia palpacyjna – struktury kostne i więzadła w obrębie klatki piersiowej, stopy i ręki

### Ćwiczenia w małych grupach

#### SET 1: obręcz barkowa i kończyna górna

#### ZJAZD III

- *kolokwium ustne (wejściówka: dysfunkcje czynnościowe w obszarze kończyny górnej i obręczy barkowej; anatomia palpacyjna; anatomia czynnościowa mięśni (przyczepy i funkcja); m. podgrzebieniowy, m. obły większy, m. nadgrzebieniowy, m. podłopatkowy)*

- m. podgrzebieniowy – anatomia palpacyjna, techniki terapii manualnej tkanek miękkich, punkty spustowe, techniki rozciągania mięśnia

- m. nadgrzebieniowy – anatomia palpacyjna, techniki terapii manualnej tkanek miękkich, punkty spustowe, techniki rozciągania mięśnia

- m. obły większy – anatomia palpacyjna, techniki terapii manualnej tkanek miękkich, punkty spustowe, techniki rozciągania mięśnia

-m. podłopatkowy – anatomia palpacyjna, techniki terapii manualnej tkanek miękkich, punkty spustowe, techniki rozciągania mięśnia

#### **ZJAZD IV**

- *kolokwium ustne (wejściówka: dysfunkcje czynnościowe w obszarze kończyny górnej i obręczy barkowej; anatomia palpacyjna; anatomia czynnościowa mięśni (przyczepy i funkcja): m. równoległoboczne, m. czworoboczny grzbietu, m. naramienny, m. dwugłowy ramienia*

- m. czworoboczny grzbietu – anatomia palpacyjna, techniki terapii manualnej tkanek miękkich, punkty spustowe, techniki rozciągania mięśnia

- m. równoległoboczne – anatomia palpacyjna, techniki terapii manualnej tkanek miękkich, punkty spustowe, techniki rozciągania mięśnia

- m. naramienny – anatomia palpacyjna, techniki terapii manualnej tkanek miękkich, punkty spustowe, techniki rozciągania mięśnia

- m. dwugłowy ramienia – anatomia palpacyjna, techniki terapii manualnej tkanek miękkich, punkty spustowe, techniki rozciągania mięśnia

#### **ZJAZD V**

- *kolokwium ustne (wejściówka: dysfunkcje czynnościowe w obszarze kończyny górnej i obręczy barkowej; anatomia palpacyjna; anatomia czynnościowa mięśni (przyczepy i funkcja): m. kruczo-ramienny, m. trójgłowy ramienia, mm. zginacze i prostowniki nadgarstka*

- m. kruczo-ramienny – anatomia palpacyjna, techniki terapii manualnej tkanek miękkich, punkty spustowe, techniki rozciągania mięśnia

- m. trójgłowy ramienia – anatomia palpacyjna, techniki terapii manualnej tkanek miękkich, punkty spustowe, techniki rozciągania mięśnia

- m. prostowniki nadgarstka (prostownik łokciowy i promieniowy) – anatomia palpacyjna, techniki terapii manualnej tkanek miękkich, punkty spustowe, techniki rozciągania mięśni

- m. zginacze nadgarstka (m. zginacz łokciowy i promieniowy, m. dłoniowy długi oraz zginacze powierzchowne i głębokie palców) – anatomia palpacyjna, techniki terapii manualnej tkanek miękkich, punkty spustowe, techniki rozciągania mięśni

### **SET 2: Obręcz miedniczna i kończyna dolna**

#### **ZJAZD VI**

- *kolokwium ustne (wejściówka: dysfunkcje czynnościowe w obszarze kończyny dolnej i obręczy miedniczej; anatomia palpacyjna; anatomia czynnościowa mięśni (przyczepy i funkcja): m. biodrowo-lędźwiowy, m. pośladkowe: wielki, średni i mały, m. gruszkowaty oraz anatomia więzadeł miednicy: krzyżowo-guzowe, krzyżowo-biodrowe, biodrowo-lędźwiowe*

- m. biodrowo-lędźwiowy: anatomia palpacyjna, techniki terapii manualnej tkanek miękkich, punkty spustowe, techniki rozciągania mięśni

- m. pośladkowe: wielki, średni i mały: anatomia palpacyjna, techniki terapii manualnej tkanek miękkich, punkty spustowe, techniki rozciągania mięśni

- m. gruszkowaty – anatomia palpacyjna, techniki terapii manualnej tkanek miękkich, punkty spustowe, techniki rozciągania

-władza miednicy: krzyżowo-guzowe, krzyżowo-biodrowe, biodrowo-lędźwiowe

### **ZJAZD VII**

- *kolokwium ustne (wejściówka: dysfunkcje czynnościowe w obszarze kończyny dolnej i obręczy miedniczej; anatomia palpacyjna; anatomia czynnościowa mięśni (przyczepy i funkcja): m. czworogłowy uda, m. dwugłowy uda, m. półbłoniasty, m. półścięgnisty*

- m. czworogłowy uda - anatomia palpacyjna, techniki terapii manualnej tkanek miękkich, punkty spustowe, techniki rozciągania mięśni

- m. dwugłowy uda – anatomia palpacyjna, techniki terapii manualnej tkanek miękkich, punkty spustowe, techniki rozciągania

- m. półbłoniasty i półścięgnisty – anatomia palpacyjna, techniki terapii manualnej tkanek miękkich, punkty spustowe, techniki rozciągania

- m. przywodziciele uda - anatomia palpacyjna, techniki terapii manualnej tkanek miękkich, punkty spustowe, techniki rozciągania

### **ZJAZD VIII**

- *kolokwium ustne (wejściówka: dysfunkcje czynnościowe w obszarze kończyny dolnej i obręczy miedniczej; anatomia palpacyjna; anatomia czynnościowa mięśni (przyczepy i funkcja): m. płaszczkowaty, m. brzuchaty łydki, m. strzałkowe – długi i krótki, m. piszczelowy przedni, rozciągno podeszwowe i zginacze palców*

- m. płaszczkowaty – anatomia palpacyjna, techniki terapii manualnej tkanek miękkich, punkty spustowe, techniki rozciągania mięśni

- m. brzuchaty łydki - anatomia palpacyjna, techniki terapii manualnej tkanek miękkich, punkty spustowe, techniki rozciągania mięśni

- m. strzałkowe: długi i krótki – anatomia palpacyjna, techniki terapii manualnej tkanek miękkich, punkty spustowe, techniki rozciągania

- m. piszczelowy przedni – anatomia palpacyjna, techniki terapii manualnej tkanek miękkich, punkty spustowe, techniki rozciągania

- m. zginacz palców i rozciągno podeszwowe - anatomia palpacyjna, techniki terapii manualnej tkanek miękkich, punkty spustowe, techniki rozciągania

## **SET 3: głowa, kręgosłup, klatka piersiowa, brzuch**

### **ZJAZD IX – studenci przynoszą rękawiczki jednorazowe!**

- *kolokwium ustne (wejściówka: dysfunkcje czynnościowe (wszystkie); anatomia palpacyjna; anatomia czynnościowa mięśni (przyczepy i funkcja): m. MOS, m. pochyłe, m. gnykowe, m. podpotyliczne, m. żujące/żucia (skroniowy, żwacz, skrzydłowe)*

- m. MOS – anatomia palpacyjna, techniki terapii manualnej tkanek miękkich, punkty spustowe, techniki rozciągania mięśni

- m. gnykowe- anatomia palpacyjna, techniki terapii manualnej tkanek miękkich, punkty spustowe, techniki rozciągania mięśni

- m. pochyłe– anatomia palpacyjna, techniki terapii manualnej tkanek miękkich, punkty spustowe, techniki rozciągania
- m. podpotyliczne– anatomia palpacyjna, techniki terapii manualnej tkanek miękkich, punkty spustowe, techniki rozciągania
- m. żujące (żwacz, skroniowy, skrzydłowe) - anatomia palpacyjna, techniki terapii manualnej tkanek miękkich, punkty spustowe, techniki rozciągania

### **ZJAZD X**

- *kolokwium ustne (wejściówka: dysfunkcje czynnościowe (wszystkie); anatomia palpacyjna; anatomia czynnościowa mięśni (przyczepy i funkcja): m. piersiowy większy, piersiowy mniejszy, m. międzyżebrowe, przepona*
- m. piersiowy większy- anatomia palpacyjna, techniki terapii manualnej tkanek miękkich, punkty spustowe, techniki rozciągania mięśni
- m. piersiowy mniejszy- anatomia palpacyjna, techniki terapii manualnej tkanek miękkich, punkty spustowe, techniki rozciągania mięśni
- m. międzyżebrowe– anatomia palpacyjna, techniki terapii manualnej tkanek miękkich, punkty spustowe, techniki rozciągania
- m. przepona - anatomia palpacyjna, techniki terapii manualnej tkanek miękkich, punkty spustowe, techniki rozciągania

### **ZJAZD XI**

- *kolokwium ustne (wejściówka: dysfunkcje czynnościowe (wszystkie); anatomia palpacyjna; anatomia czynnościowa mięśni (przyczepy i funkcja): m. najszerszy grzbietu, grupa m. prostownika grzbietu, m. czworoboczny lędźwi, więzadła kręgosłupa: żółte, podłużne przednie i tylne, międzykolcowe, nadkolcowe*
- m. najszerszy grzbietu– anatomia palpacyjna, techniki terapii manualnej tkanek miękkich, punkty spustowe, techniki rozciągania mięśni
- m. prostowniki grzbietu- anatomia palpacyjna, techniki terapii manualnej tkanek miękkich, punkty spustowe, techniki rozciągania mięśni
- m. czworoboczny lędźwi – anatomia czworoboczny lędźwi: anatomia palpacyjna, techniki terapii manualnej tkanek miękkich, punkty spustowe, techniki rozciągania
- więzadła kręgosłupa – anatomia palpacyjna, techniki terapii manualnej tkanek miękkich, punkty spustowe, techniki rozciągania

### **ZJAZD XII**

- *kolokwium ustne (wejściówka: dysfunkcje czynnościowe (wszystkie); anatomia palpacyjna; anatomia czynnościowa mięśni (przyczepy i funkcja): m. prosty brzucha, mięśnie skośne brzucha wew. i zew.*

- m. prosty brzucha – anatomia palpacyjna, techniki terapii manualnej tkanek miękkich, punkty spustowe, techniki rozciągania mięśni

- m. skośne brzucha (wew. i zew.) - anatomia palpacyjna, techniki terapii manualnej tkanek miękkich, punkty spustowe, techniki rozciągania mięśni

- trzewa – praca z trzewami

### **ZJAZD XIII**

– powtórka i uzupełnienie zaliczeń kolokwiiów cząstkowych

### **ZJAZD XIV**

– zaliczenie teoretyczno/praktyczne – aby przystąpić do zaliczenia konieczna jest obecność na co najmniej 50% zajęć oraz wcześniejsze zdanie wszystkich kolokwiiów cząstkowych!

- 3 pytania z ćwiczeń

- 2 pytania z wykładów