

Autorski program kursu

TERAPIA MANUALNA TKANEK MIĘKKICH W DYSFUNKCJACH NARZĄDU RUCHU

Kurs będzie realizowany na WZKF w Gorzowie Wielkopolskim, w ramach przedmiotu: „Fizjoterapia w dysfunkcjach narządu ruchu”

Autor programu: dr n. med. Małgorzata Chochowska

Prowadzący: Dr n. med. Małgorzata Chochowska, Mgr K. Rujna

Certyfikat: kurs zakończy się certyfikatem, wydawanym po ukończeniu studiów (razem z dyplomem ukończenia studiów). Certyfikat otrzymają studenci, którzy uzyskają ocenę 4,0 lub więcej. Na ocenę tą będzie składała się: 1) ocena z egzaminu końcowego (test jednokrotnego wyboru) -20%; 2) ocena z kolokwium zaliczeniowego (zaliczenie teoretyczno-praktyczne) - 30%; 3) ocena z zaliczenia technik palpacyjnych- 20%; 4) średnia ocen z kolokwium częściowych (kolokwium ustne)-30%.

Materiały z ćwiczeń i wykładów do pobrania na stronie: www.centrum-kore.pl w zakładce naukowo/materiały dla studentów/fizjoterapia w dysfunkcjach narządu ruchu

Facebook: Centrum Fizjoterapii i Terapii Manualnej KORE

WARUNKIEM UCZESTNICTWA W ĆWICZENIACH JEST STRÓJ NA ZMIANĘ ORAZ WŁASNY DUŻY RĘCZNIK!

PROGRAM KURSU

I. Wykłady (10h)

W 1: Mięśniowo-powięziowe punkty spustowe – teoria i praktyka (2h)

W 2: Masaż tkanek głębokich i rozluźnianie mięśniowo-powięziowe – teoria i praktyka (2h)

W 3: Wybrane dysfunkcje czynnościowe w obrębie kończyny górnej i obręczy barkowej (3h)

W 4: Wybrane dysfunkcje czynnościowe w obrębie kończyny dolnej i obręczy biodrowej (3h)

II. Ćwiczenia w grupach dziekańskich (14h)

D 1: Anatomia palpacyjna – struktury kostne i więzadła w obrębie kończyny górnej i obręczy barkowej (4h)

D2: Anatomia palpacyjna – struktury kostne i więzadła w obrębie kończyny dolnej i obręczy miedniczej (4h)

D4: Anatomia palpacyjna – struktury kostne i więzadła w obrębie czaszki i kręgosłupa Studenci przynoszą rękawiczki jednorazowe! (4h)

D4: Anatomia palpacyjna – zaliczenie/ocena (2h)

III. Ćwiczenia w grupach klinicznych (46h)

K1 -obręcz barkowa (cz.1)-2h

- 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

K2 -obręcz barkowa (cz.2.)-2h

- 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. 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

K3 -ramię (cz.1) (2h)

- 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

K4 -ramię (cz.2) (2h)

- 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. 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

K5 -przedramię (cz.1) (2h)

- 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

K6 -przedramię (cz.2) (2h)

- *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. 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

K7- obręcz biodrowa (cz.1) (2h)

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

- m. biodrowo-łędźwiowy: 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

K8- obręcz biodrowa (cz.2) (2h)

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

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

- więzadła miednicy: krzyżowo-guzowe, krzyżowo-biodrowe, biodrowo-łędźwiowe

K9- udo (cz.1) (2h)

- *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

K10- udo (cz.2) (2h)

- *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. 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

K11- podudzie i stopa (cz.1) (2h)

- *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

K12- podudzie i stopa (cz.2) (2h)

- *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. 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

K13- grzbiet (cz.1) (2h)

- *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

K14- grzbiet (cz.2) (2h)

- kolokwium ustne (wejściówka: dysfunkcje czynnościowe (wszystkie); anatomia palpacyjna; anatomia czynnościowa mięśni (przyczepy i funkcja): m. najszerzy grzbietu, grupa m. prostownika grzbietu, m. czworoboczny lędźwi, więzadła kręgosłupa: żółte, podłużne przednie i tylne, międzykolcowe, nadkolcowe

- 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

K15- klatka piersiowa (cz.1) (2h)

- 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

K16- klatka piersiowa (cz.2) (2h)

- kolokwium ustne (wejściówka: dysfunkcje czynnościowe (wszystkie); anatomia palpacyjna; anatomia czynnościowa mięśni (przyczepy i funkcja): m. piersiowy większy, piersiowy mniejszy, m. międzyżebrowe, przepona

- 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

K13- głowa (cz.1) (2h)

- 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

K17- głowa (cz.2) (2h)

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. 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

K18- brzuch i trzewia (cz.1) (2h)

- 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

K20- brzuch i trzewia (cz.2) (2h)

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

- trzewia – praca z trzewiami

K21- powtórka (2h)

– powtórka i uzupełnienie zaliczeń kolokwiów cząstkowych

K22- zaliczenie (2h)

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

- 3 pytania z ćwiczeń

K23- zaliczenie poprawkowe (2h)

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

- 3 pytania z ćwiczeń