

## **Kurs Masaż tkanek głębokich i skryning**

### **Plan szkolenia**

#### **DZIEŃ I (9:00-19:00) 10 h szkoleniowych**

- Przywitanie i zapoznanie się.
- Wykorzystanie technik MTG w praktyce, zapoznanie się z narzędziami terapeutycznymi. Wykorzystanie w praktyce wybierania luzu tkankowego, nauka poszukiwania restrykcji tkankowych. Wykorzystanie ruchu biernego i czynnego. Omówienie istotności pracy w przegrodach mięśniowych pod kątem pracy z pęczkami nerwowo naczyniowymi. Ogólna praca na grzbiecie i tylnej stronie podudzia.
- Wywiad na potrzeby masażu tkanek głębokich.
- Testy kliniczne wykorzystywane w gabinecie fizjoterapeuty (teoria i praktyka).
- Techniki Terapii Tkanek Miękkich w pracy ze stopą (część grzbietowa, część podeszwa, pięta), podudziem (część przednia i tylna), udem (grupa kulszowo-goleniowa, naprężacz powięzi szerokiej i pasmo biodrowo piszczelowe).
- Techniki z Terapii Tkanek Miękkich na udzie (grupie przywodzicieli i mięśniu czworogłowym uda), grupie mięśni pośladkowych i innych rotatorach zewnętrznych stawu biodrowego.
- Techniki TTM (i nie tylko) przy pracy ze stawem kolanowym, praca z rzepką i dołem podkolanowym.
- Omówienie propozycji pracy TTM w najczęstszych jednostkach klinicznych kończyny dolnej

#### **DZIEŃ II (9:00-19:00) 10 h szkoleniowych**

- Podsumowanie informacji z dnia pierwszego, krótka powtórka.
- Wstęp do koncepcji pracy wisceralnej wg TTM
- Praca na głębokich zginaczach stawu biodrowego oraz ich korelacja w pracą przepony
- Techniki Terapii Tkanek Miękkich i rozluźniania mięśniowo powięziowego przy pracy z powięzią piersiowo-łędźwiową, mięśniami czworobocznym łądźwi i prostownikiem odcinka LS.
- Techniki Terapii Tkanek Miękkich (i nie tylko) przy pracy z kręgosłupem piersiowym i globalną pracą z klatką piersiową.
- Omówienie propozycji pracy TTM w najczęstszych jednostkach klinicznych kolumny kręgosłupa

### **DZIEŃ III (9:00-19:00) 10h szkoleniowych**

- Techniki TTM przy pracy z rotatorami stawu ramiennego
- Techniki TTM przy pracy z mięśniami łączącymi łopatkę z kością ramienną: mięsień nadgrzebieniowy i podgrzebieniowy, obły mniejszy i większy, podłopatkowy.
- Omówienie pęczków nerwowo naczyniowych i problemu decentralizacji głowy kości ramiennej.
- Techniki TTM przy pracy z mięśniem naramiennym, grupą przednią i tylną ramienia, zginaczami i prostownikami nadgarstka i palców.
- Omówienie propozycji pracy TTM w najczęstszych jednostkach klinicznych kończyny górnej
- Napięciowe bóle głowy - diagnostyka i propozycje leczenia, wykład.

### **DZIEŃ IV (9:00-19:00) 10 h szkoleniowych**

- Techniki Terapii Tkanek Miękkich (i nie tylko) przy pracy z kręgosłupem szyjnym i karkiem.
- Techniki TTM przy pracy z mięśniem czworobocznym, dźwigaczem łopatki, mięśniami pochyłymi, prostownikiem odcinka szyjnego, mięśniami podpotylicznymi i czepcem ścięgnistym.
- Omówienie problemu zespołu górnego otworu klatki piersiowej i zespołu skrzyżowania górnego jako głównego problemu posturalnego dotyczącego kompleksu barkowego, szyi i głowy.
- Techniki TTM w obrębie głowy. Mięsień skroniowy, żwacz, skrzydłowy przyśrodkowy i boczny oraz mięsień nad i podgnykowy.
- Omówienie propozycji pracy TTM w najczęstszych jednostkach klinicznych w obrębie głowy, szyi i karku.
- Egzamin praktyczny
- Rozdanie certyfikatów, pożegnanie się i wspólne zdjęcie

## **Dodatkowo, przed rozpoczęciem szkolenia stacjonarnego każdy kursant dostanie materiały online:**

1. Screening i ćwiczenia korekcyjne (film instruktażowy + ćwiczenia usprawniające 2h 42 min)
2. Anatomia funkcjonalna (wykład multimedialny 1h)
3. Historia Terapii Tkanek Miękkich (wykład online 30 min)
4. Rola powięzi w Terapii Tkanek Miękkich (wykład online 30 min)
5. Patofizjologia najczęstszych jednostek klinicznych (wykład online 56 min)
6. Odnowa biologiczna w sporcie (wykład online 1h)