



### WIELOSPECJALISTYCZNY KURS MEDYCINY MANUALNEJ -

Zintegrowane metody terapii manualnej – w tym osteopatyczne i chiropraktyczne, techniki części miękkich (mięśniowo-powięziowe, terapia punktów spustowych), taping, diagnostyka obrazowa (TRG, MR, TK, USG) kręgosłupa i kończyn – mające zastosowanie w schorzeniach pochodzenia ortopedycznego, neurologicznego, reumatologicznego; profilaktyka schorzeń narządu ruchu; leczenie bólu przewlekłego w obrębie kręgosłupa i kończyn; diagnostykę różnicową, czynnościowe oraz przyczynowe leczenie bólu kręgosłupa i kończyn; profilaktyka ergonomiczna

### PROGRAM KURSU

#### I ZJAZD

#### Podstawy teoretyczne terapii manualnej. Dysbalans mięśniowy. Tkanki miękkie kręgosłupa szyjnego

Podstawy teoretyczne terapii manualnej

Dysbalans mięśniowy

1. Teoretyczne podstawy terapii manualnej
2. Zakres i kierunek ruchu w stawie
3. Zaburzenia ruchomości stawu
4. Kliniczne objawy ograniczenia ruchomości stawu
5. Segment ruchowy – budowa, funkcje, zaburzenia
6. Budowa nerwu rdzeniowego i jego wpływ na zaburzenia ruchomości
7. Budowa pnia współczulnego i jego wpływ na zaburzenia ruchomości
8. Morfologiczne podstawy terapii manualnej kręgosłupa
9. Podstawy terapii stawów kończyn

Podstawy praktyczne terapii manualnej

1. Podstawy i zasady badania manualnego
2. Zasady i techniki terapii manualnej
3. Wprowadzenie do zasad kontroli dynamicznej kręgosłupa i kończyn
4. Dysbalans mięśniowy
5. Wskazania i przeciwwskazania do terapii manualnej
6. Prowadzenie dokumentacji leczenia manualnego

#### Tkanki miękkie kręgosłupa szyjnego

1. Kręgosłup szyjny
2. Unerwienie kręgosłupa szyjnego
3. Badanie kręgosłupa szyjnego
4. Ustawienie pacjenta i terapeuty podczas badania i leczenia manualnego kręgosłupa szyjnego
5. Ocena zakresu ruchu kręgosłupa szyjnego
6. Mięśnie wskaźnikowe – zaburzeń C3-C6 i techniki ich relaksacji -PIR, punkty spustowe, relaksacja pozycyjna
7. Trakcja kręgosłupa szyjnego i testy dystrykcyjne
8. Kompresja kręgosłupa szyjnego i testy kompresyjne
9. Budowanie bariery ruchu w odcinku C3-C6
10. Techniki mobilizacyjne kręgosłupa C3-C6
11. Wprowadzenie do technik manipulacyjnych – demonstracja .
12. Omówienie dysbalansu mięśniowego, zespół skrzyżowania górnego
13. Ćwiczenia stabilizujące odc. Szyjny kręgosłupa

## II ZJAZD

#### Tkanki miękkie kręgosłupa piersiowego

1. Kręgosłup piersiowy
2. Unerwienie kręgosłupa piersiowego
3. Badanie kręgosłupa piersiowego
4. Ustawienie pacjenta i terapeuty podczas badania i leczenia manualnego kręgosłupa piersiowego
5. Ocena zakresu ruchomości kręgosłupa piersiowego
6. Techniki tkanek miękkich stosowane w leczeniu zaburzeń odcinka piersiowego kręgosłupa i - PIR, punkty spustowe, relaksacja pozycyjna
7. Znaczenie przepony w dysfunkcji kręgosłupa piersiowego. (Techniki rozluźniania przepony)
8. Trakcja kręgosłupa piersiowego
9. Kompresja kręgosłupa piersiowego
10. Budowanie bariery ruchu w odcinku piersiowym kręgosłupa
11. Techniki mobilizacyjne kręgosłupa piersiowego
12. Podstawowe techniki manipulacyjne

### III ZJAZD

#### Tkanki miękkie kręgosłupa L-S oraz badanie funkcjonalne FMS

1. Kręgosłup lędźwiowy
  2. Unerwienie kręgosłupa lędźwiowego
  3. Badanie kręgosłupa lędźwiowego
- Ustawienie pacjenta i terapeuty podczas badania i leczenia manualnego kręgosłupa lędźwiowego
5. Ocena zakresu ruchu kręgosłupa lędźwiowego
  6. Mięśnie wskaźnikowe – zaburzeń L1-L5 i techniki ich relaksacji -PIR, punkty spustowe, relaksacja pozycyjna.
  7. Budowanie bariery ruchu w odcinku L1-L5
  8. Techniki mobilizacyjne i manipulacyjne stosowane w leczeniu kręgosłupa lędźwiowego
  9. Tkanki miękkie kręgosłupa L-S oraz badanie funkcjonalne FMS-6

### IV ZJAZD

#### Kończyna dolna

1. Unerwienie kończyny górnej
2. Mięśnie wskaźnikowe zaburzeń segmentarnych L1-S1 -powtórzenie
3. Badanie neurologiczne kończyny górnej
4. Testy naczyniowe kończyny dolnej -różnicowanie chromania neurogennego i naczyniowego (przestankowego)
5. Stawy kończyny dolnej
6. Badanie stawu biodrowego
7. Techniki tkanek miękkich stosowane w leczeniu zaburzeń s tawu biodrowego - PIR, punkty spustowe, relaksacja pozycyjna
8. Techniki mobilizacyjne i manipulacyjne stosowane w leczeniu stawu biodrowego
9. Budowa stawu kolanowego
10. Badanie stawu kolanowego
11. Techniki tkanek miękkich stosowane w leczeniu zaburzeń stawu kolanowego - PIR, punkty spustowe, relaksacja pozycyjna
12. Techniki mobilizacyjne i manipulacyjne stosowane w leczeniu stawu kolanowego
13. Techniki mobilizacyjne i manipulacyjne stosowane w leczeniu stawu biodrowego - powtórzenie i doskonalenie umiejętności
14. Budowa stawu skokowego
15. Biomechanika i zakres ruchomości stawu skokowego
16. Badanie stawu skokowego
17. Najczęściej występujące zaburzenia stawu skokowego
18. Techniki mobilizacyjne i manipulacyjne stosowane w leczeniu zaburzeń stawu skokowego

19. Stawy stopy- budowa
20. Biomechanika i zakres ruchomości stawów stopy
21. Badanie stawów stopy
22. Najczęściej występujące zaburzenia stawów stopy
23. Techniki mobilizacyjne i manipulacyjne stosowane w leczeniu zaburzeń

## V ZJAZD

### Kończyna górna

KOŃCZYZNA GÓRNA – stawy obręczy barkowej i staw ramienny

1. Stawy kończyny górnej
2. Unerwienie kończyny górnej
3. Mięśnie wskaźnikowe zaburzeń segmentarnych C5,C6,C7,C8, Th1
4. Badanie neurologiczne kończyny górnej
5. Testy naczyniowe kończyny górnej
6. Stawy kończyny górnej
7. Badanie stawu mostkowo -obojczykowego
8. Badanie stawu barkowo -obojczykowego
9. Badanie ślizgu łopatki
10. Techniki mobilizacyjne i manipulacyjne stawu mostkowo -obojczykowego
11. Techniki mobilizacyjne i manipulacyjne stawu barkowo -obojczykowego
12. Techniki przywracania ślizgu łopatki
13. Ocena stabilności łopatki, Dysbalans mięśniowy obręczy barkowej
14. Ćwiczenia poprawiające kontrolę i stabilność łopatki

KOŃCZYZNA GÓRNA – staw ramienny i staw łokciowy

1. Budowa stawu ramiennego
2. Biomechanika i zakres ruchomości stawu ramiennego
3. Badanie stawu ramiennego
4. Wzorzec torebkowy stawu ramiennego i jego zaburzenia
5. Najczęściej występujące zaburzenia stawu ramiennego
6. Techniki mobilizacyjne i manipulacyjne stosowane w leczeniu zaburzeń stawu ramiennego
7. Budowa stawu łokciowego
8. Biomechanika i zakres ruchomości stawu łokciowego
9. Badanie stawu łokciowego
10. Najczęściej występujące zaburzenia stawu łokciowego
11. Techniki mobilizacyjne i manipulacyjne stosowane w leczeniu zaburzeń
12. Techniki mobilizacyjne i manipulacyjne stosowane w leczeniu stawów obręczy barkowej-powtórzenie i doskonalenie umiejętności
13. Budowa stawów nadgarstka, ręki i palców

14. Biomechanika i zakres ruchomości stawów nadgarstka, ręki i palców
15. Badanie stawów nadgarstka, ręki i palców
16. Najczęściej występujące zaburzenia stawów nadgarstka, ręki i palców
17. Techniki mobilizacyjne i manipulacyjne stosowane w leczeniu zaburzeń stawów nadgarstka, ręki i palców; stawów obręczy barkowej; stawu ramiennego; stawu łokciowego i promieniowołokciowego dalszego-powtórzenie i doskonalenie umiejętności
18. Wykład: Gdzie jest granica leczenia manualnego w zaburzeniach kończyny górnej?

## VI ZJAZD

### Odcinek lędźwiowy - techniki zaawansowane

1. Badanie kręgosłupa lędźwiowego - powtórzenie i doskonalenie umiejętności
  2. Techniki mobilizacyjne kręgosłupa lędźwiowego -powtórzenie i doskonalenie umiejętności.
  3. Techniki manipulacyjne. kręgosłupa lędźwiowego -powtórzenie i doskonalenie umiejętności
  4. Ocena krzywizny kręgosłupa lędźwiowego i jej wpływ na leczenie manualne (pogłębienie i spłycenie lordozy)
  5. Przejście piersiowo-lędźwiowe (Th11-L2)
  6. Biomechanika przejścia piersiowo-lędźwiowego
  7. Symptomatologia kliniczna zaburzeń przejścia piersiowo-lędźwiowego
  8. Badanie ruchomości przejścia piersiowo-lędźwiowego
  9. Ustawienie pacjenta i terapeuty podczas badania i leczenia manualnego przejścia piersiowlędźwiowego
  10. Techniki tkanek miękkich stosowane w leczeniu zaburzeń przejścia piersiowo-lędźwiowego
  11. Techniki mobilizacyjne stosowane w leczeniu przejścia piersiowo-lędźwiowego kręgosłupa
  12. Podstawowe techniki manipulacyjne stosowane w leczeniu przejścia piersiowo-lędźwiowego
- Wykład: Gdzie jest granica leczenia manualnego w zaburzeniach kręgosłupa?

## VII ZJAZD

### Miednica/ stawy krzyżowo-biodrowe

1. Anatomia palpacyjna miednicy
  2. Biomechanika miednicy
  3. Unerwienie miednicy
  4. Mięśnie obręczy miednicznej i ich zespoły
  5. Badanie miednicy
  6. Techniki manualne stosowane w leczeniu zaburzeń miednicy
  7. Tkanki miękkie miednicy i powiązane z nimi zespoły kliniczne, symptomatologia, leczenie
  8. więzadło krzyżowo-biodrowe
  9. Badanie miednicy - powtórzenie i doskonalenie umiejętności
  10. Techniki manualne stosowane w leczeniu zaburzeń miednicy powtórzenie i doskonalenie umiejętności
- Wykład: Gdzie jest granica leczenia manualnego w zaburzeniach miednicy i kończyny dolnej?

## VIII ZJAZD

### Kinesiotaping

1. Zasady kinesiotapingu
  - ocena kontuzji w celu ustalenia źródła dysfunkcji
  - zasady biomechaniki i funkcji mięśni w celu ustalenia, czy kinesiotaping może być pomocny i skuteczny
2. Określenie celów terapeutycznych
  - Profilaktyka – cel: zapobieganie dysfunkcjom narządu ruchu – propozycja metod
  - Usprawnianie – cel: ułatwienie powrotu pacjenta do zdrowia
3. Połączenie kinesiotapingu z programem rehabilitacyjnym
  - Cele rehabilitacji
4. Zalecane akcesoria niezbędne do zastosowania taśm medycznych (tape)
  - Taśmy medyczne (tape), środki dezynfekcyjne, nożyczki
5. Szczegółowa charakterystyka taśm medycznych (tape) – zalety oraz wady poszczególnych rodzajów
6. Kinesiotaping – założenia i korzyści
  - czas stosowania taśm medycznych (tape)
  - specyficzne właściwości taśm medycznych (tape) oraz wpływ na biomechanikę
  - korzyści terapeutyczne wynikające z zastosowania taśm medycznych (tape)
7. Wpływ działania taśm medycznych (tape) na poszczególne jednostki:
  - Skórę / Układ limfatyczny / Mięśnie
8. Praktyczne zastosowanie taśm medycznych (tape) – z uwzględnieniem stopnia naciągnięcia
9. Metody “korekcyjne” – zasady zastosowania metod:
  - Mechaniczna / Powięzi / Przestrzeni / Więzadeł i ścięgna / Limfatyczna / Funkcjonalna
10. Łączenie metody “podstawowej i “korekcyjnej”
11. Przygotowanie miejsca do oklejenia kinesiotapingu
12. Instruktaż nakładania / usuwania taśm medycznych (tape)
13. Wskazania do kinesiotapingu
14. Przeciwwskazania do kinesiotapingu

## IX ZJAZD

### Odcinek szyjny - techniki zaawansowane

1. Połączenie szczytowo-potyliczne i szczytowo-obrotowe
2. Badanie połączeń szczytowo potylicznego i szczytowo-obrotowego kręgosłupa szyjnego
3. Symptomatologia kliniczna zaburzeń O-C1 i C1-C2
4. Ustawienie pacjenta i terapeuty podczas badania i leczenia manualnego połączeń szczytowo - potylicznego i szczytowo-obrotowego kręgosłupa szyjnego
5. Ocena zakresu ruchu kręgosłupa w segmencie O-C1-C2
6. Badanie kręgosłupa C3-C6 – powtórzenie i doskonalenie umiejętności
7. Techniki tkanek miękkich kręgosłupa szyjnego – powtórzenie i doskonalenie umiejętności
8. Techniki mobilizacyjne kręgosłupa C3-C6 – powtórzenie i doskonalenie umiejętności
9. Techniki mobilizacyjne kręgosłupa O-C1-C2
10. Techniki manipulacyjne C3-C6 – powtórzenie i doskonalenie umiejętności
11. Techniki manipulacyjne kręgosłupa O-C1-C2 - powtórzenie i doskonalenie umiejętności
12. Badanie kręgosłupa szyjnego– powtórzenie i doskonalenie umiejętności
13. Techniki tkanek miękkich kręgosłupa szyjnego – powtórzenie i doskonalenie umiejętności
14. Techniki mobilizacyjne kręgosłupa C7-Th4 -powtórzenie i doskonalenie umiejętności
15. Techniki manipulacyjne C7-Th4 powtórzenie i doskonalenie umiejętności

## X ZJAZD

### Diagnostyka obrazowa

1. Podstawy oceny zdjęcia rtg
2. Podstawy tomografii komputerowej
3. Podstawy rezonansu magnetycznego
  - a. Kręgosłup
  - b. Kończyna górna
  - c. Kończyna dolna
4. „ Czerwone flagi” w badaniach radiologicznych
5. Część praktyczna – opis zdjęć na podstawie określonych jednostek chorobowych

## XI ZJAZD

### Odcinek piersiowy - techniki zaawansowane

#### KLATKA PIERSIOWA

1. Budowa klatki piersiowej
2. Biomechanika klatki piersiowej
3. Palpacyjna lokalizacja poszczególnych żeber i elementów ich budowy
4. Ocena ruchomości żeber
5. Zablokowanie żeber w pozycji wdechowej
6. Zablokowanie żeber w pozycji wydechowej
7. Ustawienie pacjenta i terapeuty podczas badania i leczenia manualnego stawów klatki piersiowej
8. Techniki mobilizacji stawów klatki piersiowej
9. Podstawowe techniki manipulacyjne stosowane w leczeniu stawów klatki piersiowej.

#### KRĘGOSŁUP PIERSIOWY

1. Badanie kręgosłupa piersiowego - powtórzenie i doskonalenie umiejętności
2. Techniki mobilizacyjne kręgosłupa piersiowego - powtórzenie i doskonalenie umiejętności.
3. Techniki manipulacyjne. kręgosłupa piersiowego -powtórzenie i doskonalenie umiejętności
4. Ocena krzywizny kręgosłupa piersiowego
6. Biomechanika przejścia szyjno-piersiowego
7. Symptomatologia kliniczna zaburzeń przejścia szyjno-piersiowego
8. Badanie ruchomości przejścia szyjno-piersiowego
9. Ustawienie pacjenta i terapeuty podczas badania i leczenia manualnego przejścia szyjno-piersiowego
10. Techniki tkanek miękkich stosowane w leczeniu zaburzeń przejścia szyjno-piersiowego
11. Techniki mobilizacyjne stosowane w leczeniu przejścia szyjno-piersiowego kręgosłupa
12. Podstawowe techniki manipulacyjne stosowane w leczeniu przejścia szyjno-piersiowego kręgosłupa
13. Zespół górnego otworu klatki piersiowej

#### KLATKA PIERSIOWA / KRĘGOSŁUP PIERSIOWY

1. Badanie klatki piersiowej - powtórzenie i doskonalenie umiejętności
2. Techniki mobilizacji stawów klatki piersiowej - powtórzenie i doskonalenie umiejętności
3. Techniki manipulacyjne stosowane w leczeniu stawów klatki piersiowej - powtórzenie i doskonalenie umiejętności

## XII ZJAZD

### Egzamin końcowy – powtórzenie, doskonalenie technik manualnych