Program kursu

**Masaż funkcjonalny aparatu ruchu**

Prowadzący **mgr Dominik Staniszewski**

16 godzin dydaktycznych

w trybie weekendowym sob, nd

**Grupa I 07-08.05.2022**

**Grupa II 21-22.05.2022**

**W godzinach:**

**Sobota-**

**8.45-10.45**

**10.45-11.00 przerwa**

**11.00-13.00**

**13.00-13.30 przerwa**

**13.30-15.30**

**Niedziela-**

**8.45-10.45**

**10.45-11.00 przerwa**

**11.00-13.00**

**13.00-13.30 przerwa**

**13.30-15.30**

Szczegółowy plan zagadnień:

1. Wprowadzenie do tematyki kursu, podstawowe informacje na temat masażu, rodzaje masażu, ogólne wskazania i przeciwskazania do terapii. Omówienie poszczególnych zagadnień dotyczących aparatu ruchu. Badanie fizjoterapeutyczne pacjenta. Wybrane zagadnienia dotyczące anatomii układu ruchu. Psychosomatyka a masaż.
2. Metodyka masażu w rehabilitacji medycznej – masaż leczniczy. Wskazania i przeciwwskazania. Dostosowanie technik do schorzenia i stanu ogólnego pacjenta.
3. Masaż w sporcie. Zastosowanie masażu sportowego. Rodzaje. Zalety stosowania masażu. W jakich przypadkach stosuje się masaż sportowy. metodyka wykonania na wybranych mięśniach.
4. Odnowa biologiczna a usprawnianie narządu ruchu. Wzmożone napięcie mięśniowe i sposoby jego normalizacji. Wskazania i przeciwwskazania.
5. Masaż izometryczny – wskazania i przeciwwskazania. Tonus mięśniowy. Rodzaje masażu izometrycznego w zależności od oczekiwanych efektów. Metodyka wykonywania terapii. Fazy wraz z czasem wykonywania: przygotowawcza, właściwa, końcowa. Chwyty stosowane w fazie przygotowawczej, w fazie właściwej oraz w fazie końcowej. Cele masażu izometrycznego oraz korzyści z niego wynikające. Opracowanie wybranych mięśni.
6. Rozluźnianie mięśniowo – powięziowe. Wprowadzenie do technik rozluźniania powięziowego. Wstępne informacje o sieci powięziowej. Tensegracja. Dotyk i ocena tkanki. Badanie ograniczeń ruchomości i zblokowań powięziowych. Wskazania i przeciwwskazania do terapii. Podstawowe techniki masażu tkanek głębokich. Metodyka wykonania terapii na wybranych zespołach mięśniowo – powięziowych.
7. Punkty spustowe a fibromialgia. Teorie powstawania punktów spustowych. Nauka palpacji i szukania punktów spustowych. Różnicowanie bólu pochodzącego z ucisku a bólu punktu spustowego. Czynniki wpływające na powstawanie punktów spustowych. Wskazania i przeciwwskazania. Aktywne i uśpione punkty spustowe. Techniki terapeutyczne – kompresja niedokrwienna, głęboki masaż rozcierający, techniki energizacji mięśni, spray and stretch. Metodyka wykonywania terapii na wybrane mięśnie narządu ruchu.
8. Metodyka terapii GOT i BLT

GOT - General Osteopathy Treatment - wprowadzenie do metody. Definicja. Ogólne podejście. Diagnostyka. Zasady prowadzenia terapii. BLT - Balanced Ligamentous Tension – (Sutherland) Definicja. Kluczowe zasady BLT. Napięcie reciprokalne. Koncepcje w podejściu BLT. Palpacja. Współpraca pacjenta: efekt oddechu – wdech i wydech. Omówienie i praca na wybranych strukturach więzadłowych - wybrane techniki. Główne różnice pomiędzy GOT a BLT.

1. Masaż rozluźniający ze stretchingiem wybranych mięśni narządu ruchu. Czym jest stretching. Czego dotyczy stretching. Rodzaje stretchingu. Wpływ na mięśnie i organizm. Wskazania i przeciwwskazania. Definicja masażu rozluźniającego. Metodyka masażu rozluźniającego ze stetchingiem na wybrane partie mięśni KKG, KKD i mięśni grzbietu.