

Trening Medyczny i terapia kończyny dolnej. Diagnostyka wzorców ruchu i chodu w slow motion.

Niektóre zagadnienia i pytania adresowane na kursie:

1. Typy budowy ciała, najczęściej występujące kompensacje dla core i kończyny dolnej (kd). Diagnostyka funkcjonalna wzorców.
2. Kolano i biodro: jak odróżniać dźwięki stawowe świadczące o patologii od tych w granicach normy?
3. Komponenta stabilności a mobilność poszczególnych stawów kd. Hiper i hypomobilność.

4. Protokoły medyczne i najważniejsze dolegliwości układu ruchu:

- => Bóle odcinka L-S a stabilizacja core. Zaburzenie pracy m. poprzecznego, wielodzielnych i m. przepony.
- => Przykurcze m. biodrowo-lędźwiowego, grzebieniowego (m.in. trzy konieczne warianty stretchingu).
- => Zaburzenia wzorców oddechowych. Paradoksalny rytm pracy z przeponą i elongacją.
- => Deficyt wyprostu w biodrze a brak integracji pracy mm pośladkowych w czasie chodu.
- => Deficyt rotacji biodra. Mięsień gruszkowaty, pośladkowy średni i dwie komponenty stretchingu.
- => Mięsień czworoboczny lędźwi i m. pośladkowy wielki a pasmo biodrowo-piszczelowe.
- => Przeskakujące biodro – „stożek rotatorów” dla stawu biodrowego.
- => Przyczyny chondromalacji i bocznego przyparcia rzepki. Ćw-a aktywujące pracę kaletki maziowych.
- => Stabilizacja kolan po zabiegach operacyjnych. Kiedy trampolina i bosu? Czy na pewno dysk sensomotoryczny?
- => Skręcenia stawów skokowych. Zasada POLICE i timing działania przeciwzapalnego. Autodrenaż limfatyczny w ruchu.
- => Krótka stopa i jej modyfikacje. Ćwiczenia proprioceptywne i równoważne.
- => Biodro, kolano czy staw skokowy? Zaburzenia wzorca chodu - złożoność rotacji w poszczególnych stawach a przenoszenie napięć miękkotkankowych. Indywidualne dobranie reedukacji wzorców.

