

Trening Medyczny i terapia kończyny górnej. Diagnostyka wzorców ruchu.



Niektóre zagadnienia i pytania adresowane na kursie:

1. Gdzie zaczyna się problem przeciążenia? Funkcje mięśni tonicznych i fazowych. Jak separować pracę jednych od drugich?

2. Typy budowy ciała, najczęściej występujące kompensacje kończyny górnej (kg). Diagnostyka funkcjonalna wzorców ruchowych i postawy ciała.

3. Najskuteczniejsze baterie wybranych testów dla kg i jej obręczy.

4. Komponenta stabilności a mobilność poszczególnych stawów kg. Hiper- i hypomobilność.

5. Protokoły medyczne i najważniejsze dolegliwości układu ruchu:

=> Zaburzenia wzorców oddechowych. Zmniejszenie objętości życiowej płuc i praca z wydolnością tlenową.

Omówienie testów wydolności fizycznej (Coopera, Margarii, Ruffiera, PWC170, Ryhming-Astrand) i wykonanie przez kursantów testu próby harwardzkiej.

=> Wzorce kompensacji dla szyi i klatki piersiowej. Protrakcja głowy, barków. Przyczyny najczęstszych przykurczów.

=> Kompensacje postawy ciała na tle psychogennym.

=> M. piersiowy mniejszy, m. pochyły przedni a obojczyk. Zespół górnego otworu klatki piersiowej i jego warianty.

=> M. zębaty przedni – jak wyseparować jego pracę od mm piersiowych i m. najszerszego grzbietu?

=> Złogi kolagenu m. dwugłowego ramienia a praca siłowa.

=> Niestabilność st. ramiennego a zespół stożka rotatorów.

=> Łokieć tenisisty i golfisty. Trening, terapia i autoterapia.

=> Zespół cieśni nadgarstka, mm. kciuka, gangliony. Precyzja i autoterapia ręki.