

Program kursu:

Diagnostyka palpacyjna i terapia Punktów Spustowych

1. Patofizjologia mięśniowo powięziowych punktów spustowych (MPPS), przyczyny ich powstawania i czynniki je utrzymujące. Przeciwwskazania do terapii.
2. Sposoby lokalizacji i palpacji MPPS oraz restrykcji przegród międzymięśniowych.
3. Diagnostyka systemów przenoszenia napięć przez mięśniowo-powięziowe taśmy anatomiczne.
4. Ćwiczenia diagnostyki palpacyjnej: znajdowanie i czucie MPPS, różnicowanie densyfikacji powięzi, jej zwłóknień i zrostów w różnych miejscach ciała.
5. Terapia MPPS i taśm anatomicznych
 - Opracowanie MPPS poszczególnych części ciała
 - Terapia z kliniczną oceną najczęściej występujących dolegliwości MPPS, m.in. kręgosłupa, głowy, łokieć tenisisty, zespół zamrożonego barku, zespół górnego otworu klatki piersiowej, ostroga piętowa itp.
 - Techniki wspomagające pracę z MPPS i restrykcjami taśm anatomicznych: pozycyjne rozluźnianie, techniki energii mięśniowej
 - Techniki autoterapii, jak rozpoznawać i skutecznie likwidować punkty spustowe we własnym ciele.

Ćwiczenia praktyczne obejmują około 90% czasu szkolenia. W tym czasie prezentowana jest specyfika przeciążeń dla danej części ciała, przyczyny powstawania i rodzaj bólu oraz testy funkcjonalne. Następnie przechodzimy do badania palpacyjnego, znalezienia restrykcji taśmy anatomicznej lub/i zlokalizowania MPPS. Po prezentacji technik, ćwiczymy ich wykonywanie w parach. Akcent kładziony jest na palpację oraz skuteczne, bezpieczne i ergonomiczne leczenie tkanek. Pokażemy także techniki uzupełniające (m.in. pozycyjne rozluźnianie i MET) oraz sposoby autoterapii najczęściej występujących przeciążeń.