

Program kursu Masaż Tkanek Głębokich i Łącuchy anatomiczne

1. Anatomia i patofizjologia mięsno-powięzi. Przyczyny powstawania powstawania przeciążeń i czynniki je utrzymujące. Przeciwwskazania do terapii.
2. Sposoby lokalizacji i palpacja restrykcji ruchomości tkanki i przegród międzymięśniowych.
3. Diagnostyka systemów przenoszenia napięć przez mięśniowo-powięziowe taśmy anatomiczne.
4. Ćwiczenia diagnostyki palpacyjnej: badanie ruchomości, różnicowanie densyfikacji powięzi, jej zwłóknień i zrostów w różnych miejscach ciała.
5. Terapia Uwalniania Mięśni-Powięzi (UMP) i taśm anatomicznych
 - UMP poszczególnych części ciała
 - UMP z kliniczną oceną najczęściej występujących dolegliwości, m.in. kręgosłupa, głowy, łokieć tenisisty, zespół zamrożonego barku, zespół górnego otworu klatki piersiowej, ostroga piętowa itp.
 - Techniki wspomagające pracę z mięsno-powięzią i restrykcjami taśm anatomicznych: pozycyjne rozluźnianie, techniki energii mięśniowej
 - Techniki autoterapii, jak rozpoznawać i skutecznie likwidować restrykcje mięsno-powięzi 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 danego miejsca lub/i całej taśmy anatomicznej. 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.