

Masaż Tkank Głębokich i Łańcuchy anatomiczne - program kursu

1. Anatomia i patofizjologia mięśni i powięzi. Przyczyny powstawania przeciążeń w ciele i czynniki je utrzymujące.
2. Sposoby lokalizacji ograniczeń ruchomości tkanki i strategie ich leczenia poprzez Masaż Tkank Głębokich (MTG).
- 3A. Densyfikacja, zwłóknienie czy zrost? – rozróżnianie zaburzeń ruchomości tkankowej w celu określenia rokowania skuteczności MTG.
- 3B. Kiedy wiemy że MTG pomoże? – diagnostyka systemów przenoszenia napięć przez mięśniowo-powięziowe łańcuchy Anatomiczne.
4. Terapia MTG z wcześniejszą kliniczną oceną najczęściej występujących dolegliwości, m.in. kręgosłupa, głowy, łokieć tenisisty, zespół zamrożonego barku, zespół górnego otworu klatki piersiowej, ostroga piętowa itp. Możliwe przeciwwskazania do terapii.
5. Techniki wspomagające pracę z mięśniowo-powięzią i restrykcjami taśm anatomicznych. Pozycyjne rozluźnianie, techniki energii mięśniowej, kompresja ischemiczna.
6. Jak rozpoznawać i skutecznie likwidować restrykcje mięśniowo-powięzi we własnym ciele? - techniki autoterapii.

Ćwiczenia praktyczne obejmują około 90% czasu szkolenia. W tym czasie prezentowana jest specyfika przeciążeń dla danej części ciała, przyczyny powstawania i rodzaj bólu. 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.