

Plan Szkolenia:

„Diagnostyka i terapia wad postawy, skolioz i choroby Scheuermanna wg Metody FITS (Funkcjonalna Indywidualna Terapia Skolioz)”

I część:

1. Historia Metody FITS
2. Metoda FITS – Główne założenia, etapy budowania korekcji
3. Mięśnie fazowe i toniczne. Biomechaniczny model kręgosłupa
4. Stopa – teoria, wady stóp, badanie stopy
5. Trening kontroli sensomotorycznej
6. Trigger punkty – teoria, wskazania i przeciwwskazania do terapii punktów spustowych
7. Techniki relaksacji trigger punktów:
 - Mobilizacja uciskowa
 - Pozycyjne uwalnianie
 - Technika łączona (kompresja ischemiczna, positional release, PRM)
 - Przeszkórna mobilizacja
8. Techniki relaksacji mięśni podudzia:
 - M. strzałkowy długi, piszczelowy przedni i tylny
 - M. Brzuchaty łydki i płaszczkowaty
9. Badanie pacjenta
10. Kolano – teoria, wady kolan:
 - Przeprost kolana
 - Kolano koślawe
 - Kolano szpotawe
11. Techniki relaksacji mięśni uda:
 - Prostowniki uda (półbłoniasty, półścięgnisty, dwugłowy uda)
 - przywodziciele uda (przywodziciel długi, wielki i m. smukły)
12. Wzorce miednicy i kkd dla skoliozy Th/L
13. Techniki relaksacji m. uda:
 - Odwodziciel uda (naprężacz powięzi szerokiej)
 - Zginacz uda (prosty uda)
14. Badanie miednicy
15. Patomechanika bocznych skrzywień kręgosłupa (teorie i podział skrzywień, mechanizm kompensacyjny)
16. Czynniki ryzyka progresji skoliozy
17. Badanie długości kkd
18. Wzorce łopatki i kkg dla skoliozy piersiowej
19. Relaksacja mięśnia gruszkowatego
20. Stabilizacja dolnego tułowia
21. Wpływ siły grawitacji na skoliozę w różnych pozycjach wyjściowych - analiza terapeutyczna
22. Terapia domowa i jej znaczenie

Program kursu obejmuje prezentację pracy z pacjentem przez instruktorów kursu.

II część:

1. Egzamin teoretyczny z części I kursu
2. Wzorce korekcyjne dla skoliozy 2-łukowej, ćwiczenia w łańcuchach zamkniętych i otwartych
3. Relaksacja m. biodrowo-lędźwiowego
4. Przepona – teoria, relaksacja kopuły przepony, środka ścięgniętego, więzadła łukowatego, odnogi przepony
5. Relaksacja m. piersiowego większego i mniejszego
6. Relaksacja klatki piersiowej, nauka oddechu derotacyjnego
7. Techniki relaksacji mięśni w obrębie tułowia: najszerszy grzbietu, prostownik grzbietu
8. Badanie shiftu skoliozy Th/L w pozycji siedzącej i stojącej
9. Relaksacja m. czworobocznego grzbietu
10. Zwiększanie shiftu skoliozy Th/L w kierunku korekcji
11. Terapia miednicy: techniki derotacji miednicy przez talerz biodrowy.
12. Terapia miednicy: techniki derotacji przez kość krzyżową
13. Ćwiczenia oddechowe derotacyjne w różnych pozycjach wyjściowych we wzorcach korekcyjnych
14. Analiza zdjęć RTG
15. Choroba Scheuermanna
16. Kompensacja strukturalna i funkcjonalna (czynnościowa)
17. Wzorce korekcyjne dla skoliozy 3-łukowej

III Część

1. Egzamin teoretyczny z cz. II kursu
2. Relaksacja m. czworobocznego i dźwigacza łopatki
3. Techniki relaksacji mm. szyi:
 - Mm. podpotyliczne
 - Mm. m-o-s
 - Mm. pochyłe
4. Kręcz karku jako dysfunkcja predysponująca powstanie i rozwój skoliozy
5. Leczenie zachowawcze skolioz – gorsety (wykład prof. dr hab. med. Tomasza Kotwickiego – Kierownika Kliniki Chorób Kręgosłupa i Ortopedii Dziecięcej)
6. Leczenie operacyjne skolioz - (wykład prof. dr hab. med. Tomasza Kotwickiego – Kierownika Kliniki Chorób Kręgosłupa i Ortopedii Dziecięcej)
7. Zmiana wzorców korekcyjnych po zbudowaniu kompensacji funkcjonalnej
8. Dysfunkcje w obrębie systemu powięziowego towarzyszące skoliozie
9. Zasady główne łańcuchów mięśniowych wg Myersa
10. Relaksacja Taśmy Powierzchnowej Tylnej (TPT)
11. Relaksacja Taśmy Powierzchnowej Przedniej (TPP)
12. Relaksacja Taśmy Głębokiej Przedniej (TGP)
13. Relaksacja Taśmy Bocznej (TB)

14. Zwiększanie Shift'u skoliozy Th/L i L w kierunku korekcji w oparciu o taśmy mięśniowo-powięziowe
15. Relaksacja Taśmy Spiralnej (TS).
16. Techniki derotacji skoliozy Th i Th/L w leżeniu na boku i w pozycji siedzącej
17. Nauka autokorekcji
18. Egzamin praktyczny
19. Planowanie terapii długoterminowej. Utrwalenie trudniejszych technik
20. Podsumowanie kursu, odpowiedzi na pytania zadane przez uczestników kursu
21. Rozdanie certyfikatów

Program III cz. Kursu obejmuje 3 x po 1 godzinie praktycznej pracy uczestników kursu z pacjentami.
Na koniec części praktycznej - omówienie pacjentów.

Całe szkolenie z Metody FITS obejmuje ok 20% teorii i 80% praktycznych ćwiczeń przez uczestników oraz pracy z pacjentem.