

Program szkolenia

Fizjoterapia w urazach ortopedycznych

Dzień 1 (9.00-19.00)

9.00-11.45

1. Staw kolanowy

- Funkcja, anatomia, biomechanika, aspekty neurologiczne
- Mechanika urazu i konsekwencje biologiczne (ACL, PCL, MCL, LCL, MPFL, łąkotki, chrząstka, torebka stawowa)
- Czynniki ryzyka

11.45-12.00

Przerwa

12.00-14.00

- Diagnostyka funkcjonalna (ACL, ML, MM, MCL, MCL)
- Ocena czynnościowa mięśni
- Planowanie rehabilitacji
- Techniki przeciwobrzękowe
- Rehabilitacja przedoperacyjna
- Procedury pooperacyjne (rekonstrukcja ACL: StG, BTB)
- Podstawy kinezyterapii (dawkowanie ruchu, modyfikacje intensywności, skala RIR i RPE)

14.00-15.00

Przerwa

15.00-17.45

- Typy treningu izometrycznego i jego praktyczne wykorzystanie
- Protokół: ACL StG i BTB- kinezyterapia
- Praca z deficytami wyprostowania
- Czerwone flagi

17.45-18.00

Przerwa

18.00-19.00

- Naprawa łąkotki- protokół
- Przegląd EBM
- Teoria Bracing Protocol
- Badania dynamometryczne

Dzień II (9.00-18.00)

9.00-11.45

1. Staw kolanowy

- Terapia manualna tkanek miękkich: techniki mięśniowo- powięziowe i narzędziowe
- Manualne mobilizacje stawowe
- Protokół MCL, MPFL
- Powikłania pourazowe i pooperacyjne- diagnostyka
- Kwestionariusze (Tegner, Lysholm, IKDC)

11.45-12.00

Przerwa

12.00-14.00

2. Staw skokowy

- Skręcenie stawu skokowego
- Diagnostyka
- Anatomia i diagnostyka powikłań po urazie inwersyjnym i ewersyjnym.
- Testy czynnościowe

14.00-15.00

Przerwa

15.00-16.40

- Mobilizacje neuroruchowe
- Terapia manualna tkanek miękkich oraz techniki narzędziowe
- Mobilizacja i manipulacja stawów
- Przykładowy protokół PEACE& LOVE
- Kinezyterapia

16.40-17.00

Przerwa

17.00-18.00

3. Obręcz barkowa

- Anatomia, biomechanika
- Przegląd EBM- demitologizacja
- Patologie i urazy obręczy górnej (zamrożony bark, uszkodzenia mankietu rotatorów,

uwężnienia nerwów, uszkodzenia typu SLAP, zwiczenia stawu ramiennego, TOS)

- Diagnostyka funkcjonalna/ diagnostyka różnicowa
- Pomiany dynamometryczne
- Klasyfikacja celów fizjoterapii
- Czerwone flagi
- Neuromobilizacje

Dzień III (9.00-15.00)

9.00-10.45

1. Obręcz barkowa

- Terapia manualna tkanek miękkich i techniki narzędziowe
- Mobilizacje torebkowe

10.45-11.00

Przerwa

11.00-12.45

- Mobilizacje TH
- Podstawy kinezyterapii dla: stan ostry, trening izometryczny, kontrola łopatki, wznosy, push i pull, bark sztywny, wzorce lokomocyjne, plyometria)

12.45-13.00

Przerwa

13.00-15.00

- Protokoły: Uszkodzenia typu SLAP, naprawa mankietu rotatorów)

15.00

Zakończenie

 **FRSC Sp. z o.o.**
36-100 Kolbuszowa Dolna
ul. Tyszkiewiczów 2
NIP: 5461393112
REGON: 366236590

10.000 000 000 000
10.000 000 000 000
10.000 000 000 000
10.000 000 000 000
10.000 000 000 000