



Medyczo-Społeczne Centrum Kształcenia Zawodowego i Ustawicznego w Toruniu

PLAN NAUCZANIA: Terapia dysfunkcji powięziowych (rozluźnianie mięśniowo – powięziowe)

Treści nauczania	Efekty kształcenia - uczestnik kursu:	Ilość godz.
<p>Część teoretyczna</p> <ul style="list-style-type: none">• Definicja pojęcia powięź.• Anatomia i podział powięzi.• Funkcje powięzi.• Dysfunkcje i restrykcje powięziowe.• Założenia teoretyczne i podstawowe zasady stosowania proponowanych technik.• Ból mięśniowo-powięziowy.• Wskazania i przeciwwskazania.	<ul style="list-style-type: none">• Rozumie pojęcie powięzi.• Zna anatomię, funkcje i podział powięzi.• Potrafi wyjaśnić dysfunkcje i restrykcje powięziowe.• Rozumie założenia teoretyczne i podstawowe zasady stosowania proponowanych technik.• Wie, jak manifestuje się ból mięśniowo-powięziowy.• Zna wskazania i przeciwwskazania do terapii.	5

<p>Część praktyczna:</p> <p>Część praktyczna obejmuje</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Naukę technik mięśniowo – powięziowego uwalniania stosowane m.in. w obszarach: <ul style="list-style-type: none"> ● grzbietu, ● okolicy szyi, ● karku i głowy, ● kończyn górnych, ● kończyn dolnych dolnych. 2. Techniki rozluźniania miejscowego (techniki skórne, powierzchowne, rozluźnianie punktów spustowych), 3. rozluźniania ogólnego (rozluźnianie górnego i dolnego kwadrantu ciała), 4. techniki rozluźniania: <ul style="list-style-type: none"> ● przepony, ● mięśnia biodrowo-lędźwiowego, ● mięśni podpotylicznych, ● powięzi piersiowo-lędźwiowej, ● powięzi kończyn dolnych (uda, łydki, praca w obrębie stawu kolanowego i stopy, ścięgna achillesa, guza piętowego), 	<p>Potrafi prawidłowo dobrać oraz wykonać:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Techniki mięśniowo – powięziowego uwalniania stosowane m.in. w obszarach: <ul style="list-style-type: none"> ● grzbietu, ● okolicy szyi, ● karku i głowy, ● kończyn górnych, ● kończyn dolnych dolnych. 2. Techniki rozluźniania miejscowego (techniki skórne, powierzchowne, rozluźnianie punktów spustowych), 3. rozluźniania ogólnego (rozluźnianie górnego i dolnego kwadrantu ciała), 4. techniki rozluźniania: <ul style="list-style-type: none"> ● przepony, ● mięśnia biodrowo-lędźwiowego, ● mięśni podpotylicznych, ● powięzi piersiowo-lędźwiowej, ● powięzi kończyn dolnych (uda, łydki, praca w obrębie stawu kolanowego i stopy, ścięgna achillesa, guza piętowego), ● powięzi kończyn górnych (ramię przedramię), ● rozluźnianie czepca ścięgnistego, praca z łopatką. 	<p>27</p>
--	--	-----------

<ul style="list-style-type: none"> ● powięzi kończyn górnych (ramię przedramię), ● rozluźnianie czepca ścięgnistego, praca z łopatką. <p>5. Rozluźnianie obszarów dna miednicy, kości krzyżowej.</p> <p>6. Część praktyczna obejmuje także podstawy metody GOT.</p>	<p>5. Rozluźnianie obszarów dna miednicy, kości krzyżowej.</p> <p>6. Zna podstawy zastosowania metody GOT.</p>	
---	--	--

Ilość godzin dydaktycznych: 32

Sposób i forma zaliczenia:

- Czynny udział w zajęciach



Województwo
Kujawsko-Pomorskie

Medyczo-Społeczne Centrum Kształcenia Zawodowego i Ustawicznego w Toruniu
jest Jednostką Samorządu Województwa Kujawsko-Pomorskiego