

William Huhn Method™ - Advanced Clinical Trigger Point

"From Understanding to Implementing" ["Od zrozumienia do realizacji"]

TRIGGER POINT COURSE - www.rehabilitacja-warszawa.pl

Punkty spustowe - kurs w Warszawie

Czas trwania:

**5dni / 35godzin (7h zajęć / 1h na lunch – w sumie 8h dziennie)
pon-pt; godz. 09:00-17:00**

Data kursu: 16-20 sierpień 2010

Dzień 1

Punkty spustowe – teoria : 4h

- Mięśniowo-powięziowe punkty spustowe naprawdę istnieją
- Przyczyny powstawania punktów spustowych
- Punkty spustowe odpowiadają za ból w przewidzianych wzorcach
- Punkty spustowe dotyczą nie tylko mięśni, ale też powięzi i więzadeł
- Inne objawy za które odpowiadają punkty spustowe (autonomic phenomena)
- Wrażliwość na punkty spustowe
- Witaminy i minerały: ich związek ze zdrowymi mięśniami
- Jak wykonać podstawową ocenę pacjenta wg „punktów spustowych”
- Jak praktycznie leczyć pacjenta jeśli podejrzewamy, że punkty spustowe są odpowiedzialne za ból
- The Trigger Point Therapy Workbook: by Clair Davies – książka
- Travell I Simons. M.D. : ich udział i wsparcie w szerzeniu tej metody

Lunch: 1h

Ćwiczenia praktyczne : 2,5h

Zaburzenia stawu skroniowo-żuchwowego (TMJD) i powiązane problemy

- praktyczna lokalizacja i palpacja specjalistycznymi technikami w obszarach mięśni : mostkowo-obojęczykowo-sutkowego, dźwigacza łopatki, żwacza, skroniowego, skrzydłowego bocznego i przyśrodkowego, dwubrzuscowego, piersiowych oraz czworobocznego

Pytania : 0,5h

Dzień 2

Powtórka z dnia poprzedniego 0,5h : TMJD i powiązane kwestie

Ćwiczenia praktyczne : 3h

Leczenie bólu i zawrotów głowy, bólu szyi, migren.

- szczegółowe techniki palpacyjne mięśni dla punktów spustowych, techniki terapii, protokół po terapii, utajone/aktywne punkty spustowe, przeciwwskazania
- wyjaśnienie dlaczego punkty spustowe spełniają tak ważną rolę w bólach i zawrotach głowy, migrenach, bólach karku
- omawianie mięśni które odgrywają sprawczą rolę w tych problemach i wyjaśnienie jak dezaktywować ich punkty spustowe
- niektóre mięśnie które będziemy leczyć w tej części to: mostkowo-obojętkowo-sutkowy, podpotyliczny, czworoboczny, skroniowy itp.
- demonstracja w jaki sposób ćwiczenia wpływają na punkty spustowe w tych mięśniach
- protokół dla rehabilitacji mięśni tą metodą
- w jaki sposób punkty spustowe mają wpływ na siłę i działanie mięśnia i dlaczego to działanie zawsze jest lepsze gdy punkt spustowy jest usuwany
- działanie ciepła/lodu na punktach spustowych
- jak stres, leki, zmęczenie, urazy oraz zaburzenia szkieletowe oddziałują na punkty spustowe

Lunch: 1h

Ćwiczenia praktyczne: 3h

Problemy z barkiem (w tym „bark zamrożony”)

- szczegółowe techniki palpacyjne mięśni dla punktów spustowych, techniki terapii, protokół po terapii, utajony/aktywny punkt spustowy, przeciwwskazania
- wyjaśnienie dlaczego punkty spustowe odgrywają ważną rolę w zamrożonym barku, bolesnym barku, sztywności, kontuzji stożka rotatorów i ograniczeniu zakresu ruchu w stawie barkowym
- omawianie mięśni które odgrywają sprawczą rolę w tych problemach i wyjaśnienie jak dezaktywować ich punkty spustowe
- niektóre mięśnie które będziemy leczyć to: czworoboczny, równoległoboczny, podgrzebieniowy, nadgrzebieniowy, obły mniejszy, podłopatkowy i wiele innych
- protokół rehabilitacji mięśni tą metodą

- w jaki sposób punkty spustowe mają wpływ na siłę i działanie mięśnia i dlaczego to działanie zawsze jest lepsze gdy punkt spustowy jest usuwany

Pytania: 0,5h

Dzień 3

Powtórka z dnia poprzedniego :1h

Ćwiczenia praktyczne: 2,5h

Bóle ramion, zespół kanału nadgarstka, łokieć tenisisty/golfisty, bóle i drętwienie dłoni

- szczegółowe techniki palpacyjne mięśni dla punktów spustowych , techniki terapii, protokół po terapii, utajone/aktywne punkty spustowe, przeciwwskazania
- wyjaśnienie dlaczego punkty spustowe odgrywają kluczową rolę w bólach ramion, CTS, łokciu tenisisty/golfisty, bólu dłoni i drętwieniu palców
- omówienie i dyskusja jakie mięśnie odgrywają sprawczą rolę w tych problemach i jak dezaktywować ich punkty spustowe
- niektóre mięśnie które będziemy leczyć to: trójgłowy, dwugłowy, prostowniki i zginacze ręki oraz wiele innych
- demonstracja w jaki sposób ćwiczenia wpływają na punkty spustowe w tych mięśniach
- protokół rehabilitacji mięśni punktami spustowymi
- jak stres, leki, zmęczenie, urazy i zaburzenia szkieletowe oddziałują na punkty spustowe

Lunch :1h

Ćwiczenia praktyczne : 3h

Bóle klatki piersiowej i górnego tułowia

- szczegółowe techniki palpacyjne mięśni dla punktów spustowych, techniki terapii, protokół po terapii, utajone/aktywne punkty spustowe, przeciwwskazania
- wyjaśnienie jaką rolę punkty spustowe odgrywają w bólach klatki piersiowej i górnego tułowia

- omówienie i dyskusja jakie mięśnie odgrywają sprawczą rolę w tych przypadkach i jak dezaktywować ich punkty spustowe
- niektóre mięśnie które będziemy leczyć to: piersiowe, zębaty przedni, tylni, scalenes, równoległoboczny i inne
- demonstracja w jaki sposób ćwiczenia mają wpływ na punkty spustowe w tych mięśniach
- protokół rehabilitacji mięśni punktami spustowymi
- jak stres, leki, zmęczenie, urazy i zaburzenia szkieletowe wpływają na punkty spustowe

Pytania: 0,5h

Dzień 4

Powtórka z dnia poprzedniego :1h

Ćwiczenia praktyczne: 3h

Problemy z lędźwiami, pośladkami, biodrami oraz okolica pachwinową

- szczegółowe techniki palpacyjne mięśni dla punktów spustowych, techniki terapii, protokół po terapii, utajone/ aktywne punkty spustowe, przeciwwskazania
- wyjaśnienie dlaczego punkty spustowe odgrywają główną rolę w bólach lędźwiowego odcinka kręgosłupa, bioder, pośladków i pachwin
- dyskusja nad mięśniami które grają sprawczą rolę w tych przypadkach oraz jak dezaktywować ich punkty spustowe
- niektóre mięśnie na których będziemy pracować to: pośladkowe, czworoboczny lędźwi, prostownik grzbietu, gruszkowaty, biodrowo-lędźwiowy, prosty brzucha i wiele innych
- demonstracja w jaki sposób ćwiczenia oddziałują na punkty spustowe w tych mięśniach
- protokół rehabilitacji mięśni punktami spustowymi
- jak stres, leki, zmęczenie, urazy i zaburzenia szkieletowe wpływają na punkty spustowe

Lunch : 1h

Ćwiczenia praktyczne: 2,5h

Problemy z pęcherzem, zespół jelita drażliwego, ból genitalny, bolesne miesiączkowanie, bóle brzucha, zjawisko autonomiczne

- szczegółowe techniki palpacyjne mięśni dla punktów spustowych, techniki leczenia, protokół po terapii, utajony/czynny punkt spustowy, przeciwwskazania
- wyjaśnienie dlaczego punkty spustowe spełniają ważną rolę w powyższych problemach
- dyskusja nad mięśniami które grają sprawczą rolę w tych przypadkach i jak dezaktywować ich punkty spustowe
- niektóre mięśnie które będziemy ćwiczyć to : skośne i prosty brzucha, przywodziciele, piersiowy większy, mostkowo-obojczykowo-sutkowy
- demonstracja jak ćwiczenia wpływają na punkty spustowe tych mięśni
- Protokół rehabilitacji
- Jak stres, zmęczenie, urazy i zaburzenia szkieletowe mają wpływ na punkty spustowe

Pytania: 0,5h

Dzień 5

Powtórzenia z dnia poprzedniego :1h

Ćwiczenia praktyczne : 2,5h

Kończyna dolna (uda + hamstringi, kolana, stopy...) . Ta część włącza takie jednostki chorobowe jak rwa kulszowa i ból z nią związany, ból ścięgna podszwowego, ostrogi piętowe

- szczegółowe techniki palpacyjne mięśni dla punktów spustowych, techniki terapii, protokół po terapii, utajone/aktywne punkty spustowe, przeciwwskazania,
- Wyjaśnienie jak dużą rolę odgrywają punkty spustowe w tych przypadkach
- dyskusja jakie mięśnie grają sprawczą rolę w tych dolegliwościach i jak dezaktywować ich punkty spustowe
- niektóre mięśnie które będziemy ćwiczyć to : biceps femoris, półbłoniasty, półścięgnisty, przywodziciele, czworogłowy, i inne
- demonstracja w jaki sposób ćwiczenia oddziałują na punkty spustowe w tych mięśniach
- Protokół rehabilitacji

- Jak stres, zmęczenie, urazy oraz zaburzenia strukturalne wpływają na punkty spustowe

Lunch 1h

Ćwiczenia praktyczne :2,5

Kontynuacja i powtórka ćwiczeń z rana

Pytania , podsumowanie, ocena i rozdanie certyfikatów : 1h