

Экзарга Голд

Модуль 2

1 день. Верхняя конечность. «Повторение без повторения»

1. Знакомство с новинками оборудования

2. Функциональная анатомия верхней конечности

2.1. Возможные движения

2.2. Анатомия. Мышцы, участвующие в разных движениях.

2.3. Виды мышечных сокращений

3. Принципы упражнений в подвесках в открытых кинематических цепях (ОКЦ)

3.1. Маховые движения в ВК

3.2. Виды подвешиваний и их влияние на суставы ВК

3.3. Все возможные варианты движений в ВК

3.4. Функциональные движения в ОКЦ («диагонали ПНФ»)

3.5. Упражнения с упругим сопротивлением в ОКЦ, способы дозирования нагрузки.

4. Визуальная диагностика ВК

4.1. Оценка активных и пассивных движений в суставах ВК

4.2. Углы движений в ВК

4.3. Пальпационная диагностика

4.4. Мануальное мышечное тестирование наиболее часто повреждаемых мышц

2 день. Верхняя конечность (продолжение)

Тестирование усвоения материала с предыдущего дня.

Алгоритм работы с суставами ВК

5. Варианты увеличения объема движений

5.1. Релаксация и обезболивание.

Варианты упражнений для расслабления и тракций.

5.2. Пассивная мобилизация.

- Варианты мобилизаций

- Оценка эффективности, клиническое мышление и порядок действий в зависимости от результата этапа

5.3. Пассивно-активная работа. Работа с мышцами и фасциями.

- Постизометрическая релаксация мышц;

- Поперечный массаж;

- Функциональный массаж;

- Оценка эффективности, клиническое мышление и порядок действий в зависимости от результата этапа.

5.4. Активная стабилизация

- мануальная активация мышц, стабилизирующих лопатку;

- активация мышц манжеты ротаторов плеча в ОКЦ с помощью маховых движений и упражнений с упругим сопротивлением;

- тесты безопасности при повреждении мышц ротаторной манжеты;

- тактика ведения в зависимости от вида и степени повреждения.

3 день. Верхняя конечность (продолжение)

Тестирование усвоения материала с предыдущего дня.

5.5. Активная стабилизация и функциональный тренинг в ЗКЦ.

- понятие о ЗКЦ;

- движения в ЗКЦ, варианты упражнений;

- способы облегчения и усложнения нагрузки;

- понятие о центральной стабилизации и глубоких мышцах;

- взаимодействие мышечно-фасциальных цепей ВК и туловища.
- тесты Экзарта для мышечно-фасциальных цепей ВК и способы лечения (статические и динамические упражнения)

5.6. Вторичная профилактика и научение

6. Грудной отдел позвоночника. Осанка.

6.1. Анатомия грудного отдела позвоночника

6.2. Мобилизация ГОП: пассивная и активная

Клиническая практика — работа с пациентом под контролем преподавателя

4 день. Шейный отдел позвоночника

7. Функциональная анатомия шейного отдела позвоночника (ШОП)

7.1. Пассивная подсистема стабилизации

- позвонки и суставы
- межпозвонковые диски
- биомеханика ШОП
- Этиопатогенез формирования межпозвонковых грыж и нестабильности в ШОП

7.2. Активная подсистема стабилизации

- глубокие и поверхностные мышцы, их анатомические и функциональные особенности;

7.3. Стеноз или нестабильность как причина боли в ШОП, дифференциальная диагностика по анамнезу, осмотру, пальпации.

7.4. Тесты безопасности для ШОП:

- тест на крыловидные связки;
- тест на поперечные связки;
- тест на состоятельность кровотока в позвоночных артериях.

8. Тактика ведения пациентов при стенозе и нестабильности в ШОП

8.1. Обезболивание и расслабление. Варианты релаксирующих упражнений и тракций.

8.1. Пассивная мобилизация.

- Варианты мобилизаций
- Оценка эффективности, клиническое мышление и порядок действий в зависимости от результата этапа

8.3. Пассивно-активная работа. Работа с мышцами и фасциями.

- Постизометрическая релаксация мышц;
- Поперечный массаж;
- Функциональный массаж;
- Оценка эффективности, клиническое мышление и порядок действий в зависимости от результата этапа.

8.4. Активная стабилизация, активация глубоких мышц.

- тесты локального моторного контроля Экзарта в разных положениях (на спине, на животе, на боку и сидя).

8.5. Функциональные упражнения.

- функциональные упражнения в ОКЦ с упругим сопротивлением;
- тесты и функциональные упражнения Экзарта для мышечно-фасциальных цепей ШОП в ЗКЦ;
- продвинутое упражнения для совместной работы МФЦ туловища и ШОП, в том числе сидя и стоя;
- продвинутое функциональные упражнения для стабильности и мобильности (контролируемой мобильности).

8.6. Вторичная профилактика и научение

Клиническая практика — работа с пациентом под контролем преподавателя

5 день. Синдромы верхней апертуры. Клинический разбор. Интеграция полученных знаний.

9. Синдромы верхней апертуры грудной клетки.

9.1. Биомеханические аспекты этиологии и патогенеза.

- Синдром малой грудной мышцы;
- Синдром передней лестничной мышцы;
- Синдром первого ребра.

9.2. Тактика лечения

- Постизометрическая релаксация мышц;
- Реципрокное торможение;
- Поперечный массаж;
- Стабилизирующие упражнения на Экзарте;
- Вторичная профилактика и научение, домашние упражнения.

10. Интеграция полученных знаний и навыков. Биомеханические аспекты совместной работы ПОП, ГОП, ШОП и ВК.

10.1. Активация и функциональная тренировка содружественной работы мышц ПОП, ШОП, ВК в ОКЦ (упражнения с упругим сопротивлением).

10.2. Активация и функциональная тренировка содружественной работы мышц ПОП, ШОП, ВК в ЗКЦ (подбор уровня сложности — лестница прогрессии).

10.3. Самые лучшие домашние упражнения.

11. Клинический разбор пациентов.