

Anatomia i biomechanika klatki piersiowej.

Szkolenie 1-modułowe, 20 godzin szkoleniowych.

Omówienie dysfunkcji obszaru Th:

- bóle okolicy łopatki, neuralgia międzyżebrowa,
- bóle opasające/kłujące w klatce piersiowej,
- dysfunkcje przepony oraz nerwu błędnego,

Ocena korelacja zaburzeń kręgosłupa piersiowego z odcinkiem szyjnym, stawem ramiennym, kręgosłupem lędźwiowym oraz zaburzeniami internistycznymi (refluks, zgaga).

Badanie kręgosłupa piersiowego i klatki piersiowej

- Analiza dysbalansów w obrębie struktur kurczliwych i różnicowanie ich relacji do elementów niekurczliwych – Testy bezpieczeństwa dla kręgosłupa piersiowego.
- Zgaga, a kręgosłup piersiowy. Połączenie bólu kręgosłupa z przednią ścianą klatki piersiowej.
- Testy dodatkowe: badanie globalne i lokalne, badanie ślizgów, testy dla kręgosłupa piersiowego i klatki piersiowej.
- Przepona, nerw błędny – wpływ na dolegliwości kręgosłupa piersiowego.
- Nowoczesna analiza zespołu skrzyżowania górnego wraz z omówieniem potencjalnych dolegliwości, które może nieść ta postawa.

Techniki terapeutyczne:

- techniki mobilizacji klatki piersiowej
- manewry oddechowe i nieoddechowe aktywizujące mięsień przeponowy.
- techniki pracy z nerwem błędnym oraz nerwem przeponowym w celu poprawy oddechu.
- techniki poprawiające zakres ruchomości: główne wskazanie na wyprost i rotacje
- manipulacje odcinka piersiowego
- terapia tkanek miękkich: masaż funkcyjny, poprzeczny, punkty spustowe, stretching (w tym PIR)
- techniki powięziowe dla kręgosłupa piersiowego: przeciwbólowe, poprawiające zakres ruchomości do wyprost, zgięcia, rotacji oraz połączeń funkcjonalnych: zgagi, refluksu, pieczenia w klatce
- Podstawy medycznego treningu rehabilitacyjnego
- Ćwiczenia wzmacniające, rozciągające i mobilizujące odcinek piersiowy oraz klatkę piersiową
- Omówienie najważniejszych protokołów rehabilitacyjnych

Trener prowadzący: mgr Mateusz Stefański

Doświadczenie zawodowe:

Studia magisterskie i licencjackie na Akademii Wychowania Fizycznego im. Jerzego Kukuczki w Katowicach; Nauczyciel Akademicki w Śląskim Uniwersytecie Medycznym w Katowicach; Fizjoterapeuta w Centrum Terapii Manualnej Kokosz&Sodel; Właściciel firmy Fizjo z Pasją Mateusz Stefański; Fizjoterapeuta w Centrum Medycznym FamilyORTO; Fizjoterapeuta w GKS Piast Gliwice (na czas zimowego okresu przygotowawczego I drużyny); Fizjoterapeuta w Szkole Mistrzostwa Sportowego w Katowicach; Fizjoterapeuta w AZS UŚ Katowice – futsal ekstraklasa

Ukończone kursy:

Kompleksowa Terapia Przeciwozrętkowa i Powięziowa (KTPP) w obrzękach pourazowych, pooperacyjnych i chorobach zapalnych stawów – Robert Faryj; Terapia Manualna wg koncepcji Kaltenborn-Evjenth: OWS – Badanie i leczenie lędźwiowego, szyjnego oraz piersiowego odcinka kręgosłupa; Terapia Manualna wg koncepcji Kaltenborn-Evjenth: UWS - Badanie i leczenie miednicy oraz dolnej części kręgosłupa – dr Kokosz; Terapia Manualna wg koncepcji Kaltenborn-Evjenth: OEX – Badanie i leczenie kończyny górnej; Terapia Manualna wg koncepcji Kaltenborn-Evjenth: UEX – Badanie i leczenie kończyny dolnej; Szkolenie: „Stopa - nasza podpora” – dr Biernat; Szkolenie „Tułów - baza do ruchu” – dr Biernat; Kurs „Stawy skroniowo-żuchwowe – diagnostyka i terapia” – mgr Damian Stucki D.O.; Szkolenie „Bark - nie musi być skomplikowany” – dr Biernat; Szkolenie „Biodro – staw życia” – dr Biernat; Diagnostyka USG narządu ruchu z elementami reumatologii. Kurs praktyczny. Roztoczańska Szkoła Ultrasonografii.; Kurs „MT – trening rehabilitacyjny” – Lasse Thue; „Fascial Manipulation” – Level 3 – Pina Cultrera, Lorenzo Freschi; „Fascial Manipulation” – Level 1, Level 2 – Natalie Brettler; Kurs „Kompleksowa fizjoterapia sportowca w fazie ostrej” pod kierownictwem mgr. Michała Chmiela; Kurs „Diagnostyka i terapia kręgosłupa szyjnego i piersiowego” pod kierownictwem mgr. Witolda Sodela; Kurs „Suche igłowanie – medyczna akupunktura” pod kierownictwem mgr. Miłosza Parchimowicz; Kurs „Street Workout i Kalistenika” pod kierownictwem Polskiej Federacji Street Workout i Kalisteniki; Kurs „Kinetic Control”: Kręgosłup lędźwiowy, biodro (Level 1, Level 2), Staw krzyżowo-biodrowy, miednica (Level 3); Kurs „Proreceptive Neuromuscular Facilitation” – PNF 1 oraz PNF 2; Kurs „System Spiralnej Stabilizacji Mięśniowej według Dr Smiska”; Szkolenie „Biodro – staw życia” pod kierownictwem dr. Biernata; Kurs „Trening okluzyjny i flossing w fizjoterapii i sporcie” pod kierownictwem mgr. Kubasika; Szkolenie na temat: „Diagnostyka urazów stawu skokowego, kolanowego oraz biodrowego” organizowane przez Galen-Ortopedia Sp. z o.o.; Kurs Fascial Distorsion Model z ramienia organizacji IFDMO – 6-dniowy kurs intensywny (kończyna górna, dolna oraz kręgosłup); Kurs Współczesne Metody Diagnostyki i Leczenia Tkanek Miękkich pod kierownictwem dr. Ciechomskiego, cz. III; Kurs Kinezytapingu KT1 i KT2 – Kinezytaping Polska

ELSPINI Piotr Michalik

pl. Skrzeka i Wójcika 6b/13

41-106 Siemianowice Śląskie

NIP: 6431409518

RIS: 2.24/00027/2017

Nr certyfikatu: DEKRA/SUS/000816

Koordinacja szkoleń: Paweł Mazur

tel. 600 429 346

szkolenia@elspini.pl

www.elspini.pl

www.facebook.com/szkolenia.elspini

 **SUS 2.0** Standard Usług
Szkoleniowo-Rozwojowych

