

## **Staw ramienny i odcinek szyjny kręgosłupa**

### **Dzień 1. (lekarski)**

#### 1. Anatomia i kinezylogia:

- Dlaczego są tak istotne dla zrozumienia dalszego postępowania z pacjentem?
- Wariacje anatomiczne wpływające na proces leczenia.

#### 2. Badanie podmiotowe – dlaczego jest tak istotne?

#### 3. Badanie przedmiotowe – co tak naprawdę sprawdzają testy kliniczne?

#### 4. Badania obrazowe – na co zwrócić uwagę, kiedy odesłać pacjenta do innego specjalisty?

### **Dni 2. i 3. (fizjoterapeutyczne)**

#### 1. Anatomia i biomechanika w praktyce:

- Staw ramienny;
- Odcinek szyjny kręgosłupa.

#### 2. Badanie fizjoterapeutyczne – czym się kierować, aby odpowiednio zindywidualizować terapię?

#### 3. Diagnostyka różnicowa:

- jak określić, czy dolegliwości pacjenta pochodzą ze struktur kończyny górnej, czy odcinka szyjnego kręgosłupa?
- testowanie odruchów, dermatomów, testy bezpieczeństwa.

#### 4. TOS – Thoracic Outlet Syndrome:

- Epidemiologia;
- Patomechanizm;
- Diagnostyka;
- Leczenie fizjoterapeutyczne.

#### 5. Uszkodzenia obrąbka typu SLAP:

- Epidemiologia;
- Patomechanizm;
- Diagnostyka;
- Leczenie fizjoterapeutyczne.

#### 6. Uszkodzenie ścięgien mięśni pierścienia rotatorów (Rotator Cuff):

- Epidemiologia;
- Patomechanizm;



- Diagnostyka;
- Leczenie fizjoterapeutyczne.

7. Postępowanie po zabiegach operacyjnych – szycie obrąbka, szycie/rekonstrukcja mięśni pierścienia rotatorów:

- Epidemiologia;
- Patomechanizm;
- Postępowanie zaraz po urazie;
- Przebieg zabiegu;
- Algorytm postępowania;
- Kiedy potrzebny jest zabieg w obrębie stawu ramiennego, a kiedy powinniśmy leczyć zachowawczo?

8. Postępowanie w fazie I:

- Zmniejszenie bólu i wysięku;
- Techniki przywracające zakres ruchu w stawie;
- Wprowadzenie odpowiednich ćwiczeń;
- Kryteria przejścia do kolejnej fazy Leczenia.

9. Postępowanie w fazie II:

- Przywracanie elastyczności tkanek miękkich;
- Mobilizacja blizny pooperacyjnej;
- Progresja ćwiczeń wzmacniających i proprioceptywnych;
- Kryteria przejścia do kolejnej fazy leczenia.

10. Postępowanie w fazie III:

- Ocena funkcjonalna – dlaczego powinna być wykonywana?
- Wprowadzenie do ćwiczeń dynamicznych;
- Zaawansowane ćwiczenia wzmacniające i proprioceptywne / perturbacyjne;
- Kryteria przejścia do kolejnej fazy leczenia.

11. Przygotowanie do powrotu do sportu:

- Ocena przed powrotem do sportu;
- Kryteria powrotu do sportu;
- Programy prewencyjne.

12. Podsumowanie i dyskusja.

