

## Kurs fizjoterapii I Staw ramienny i kręgosłup szyjny

### Dzień 1 / Rehasport Górecka

**Prowadzący: dr n. med. Joanna Wałęcka**

**12:00 – 13:00**

- Wstęp
- Anatomia i kinezyjologia – dlaczego są tak istotne dla zrozumienia dalszego postępowania z pacjentem
- Wariacje anatomiczne wpływające na proces leczenia

**14:00 – 15:00** przerwa obiadowa

**15:00 – 18:30**

- Badanie podmiotowe - dlaczego jest tak istotne.
- Badanie przedmiotowe - co tak naprawdę sprawdzają testy kliniczne.
- Badania obrazowe - na co zwrócić uwagę, kiedy pacjenta odesłać do innego specjalisty.
- Jak wygląda zabieg?



## Dzień 2 / Rehasport Bułgarska

**Prowadzący: mgr Wojciech Stępień, dr n. med. Paweł Cisowski**

**8:00 - 09:30**

Anatomia i biomechanika w praktyce:

- Staw ramienny
- Odcinek szyjny kręgosłupa

**9:30 – 10:00**

Przerwa kawowa

**10:00 – 11:30**

- Badanie fizjoterapeutyczne - czym się kierować, aby odpowiednio zindywidualizować terapię
- Diagnostyka różnicowa - jak określić, czy dolegliwości pacjenta pochodzą ze strony kończyny górnej, czy odcinka szyjnego kręgosłupa
- Testowanie odruchów, dermatomów, testy bezpieczeństwa – kiedy i dlaczego?

**11:30 – 13:30**

Niestabilność stawu ramiennego

- Epidemiologia
- Patomechanizm
- Diagnostyka
- Leczenie fizjoterapeutyczne

**13:00 – 14:00** przerwa obiadowa

**14:00 – 15:00**

TOS – Thoracic Outlet Syndrome

- Epidemiologia
- Patomechanizm
- Diagnostyka
- Leczenie fizjoterapeutyczne

**15:00 - 16:30**

Uszkodzenie ścięgien mięśni pierścienia rotatorów (Rotator Cuff)

- Epidemiologia
- Patomechanizm
- Diagnostyka
- Leczenie fizjoterapeutyczne

**16:30 – 16:45** Przerwa kawowa

**16:45-18:15**

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?



## Dzień 3 / Rehasport Bułgarska

**Prowadzący: mgr Wojciech Stępień, dr n. med. Paweł Cisowski**

### **8:00 - 10:00**

Postępowanie w fazie I

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

### **10:00 – 10:30**

Przerwa kawowa

### **10:30 – 12:30**

Postępowanie w fazie II

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

### **12:30 - 14:00**

- 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

**14:00 – 14:45** przerwa obiadowa

### **14:45 – 16:30**

Przygotowanie do powrotu do sportu

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

**16:30 – 17:00** Podsumowanie i dyskusja

