

Kurs fizjoterapii I Staw ramienny i kręgosłup szyjny

Dzień 1 | Rehasport Górecka

Prowadzący: dr n. med. Joanna Wałęcka, dr n. med. Wojciech Stępień, dr n. med. Paweł Cisowski

12:00 – 14:00

- 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?
- Anatomia palpacyjna



Dzień 2 | Rehasport Bułgarska

Prowadzący: dr n. med. 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: dr n. med. 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

