

Kurs fizjoterapii | Staw kolanowy

Dzień 1 / Rehasport Górecka

Prowadzący: dr n. med. Paweł Bąkowski

12:00 – 13:00

Badanie ortopedyczne - co jest źródłem bólu?

- Wywiad - jak wykryć „czerwone flagi” i pokierować pacjenta do odpowiedniego specjalisty?
- Badanie przedmiotowe;
- Badanie obrazowe - omówienie wskazań do obrazowania, metod obrazowania oraz najważniejszych struktur widocznych w badaniach obrazowych.

13:00 – 13:10 przerwa kawowa

13:10 – 16:00

Omówienie najczęstszych urazów stawu kolanowego wymagających diagnostyki: ACL, MCL, LCL, uszkodzenie łąkotki

W tym:

- Charakterystyczne elementy wywiadu;
- Badanie obrazowe;
- Postępowanie operacyjne, w tym:
 - Co wziąć pod uwagę w rehabilitacji czego nie ma w wypisie
 - Najczęściej używane przeszczepy

16:00 – 16:30 przerwa obiadowa

16:30 – 18:00

- Przeciążenia w obrębie stawu kolanowego okiem ortopedy
- Wsparcie biologiczne – kwas hialuronowy, PRP, komórki macierzyste – kiedy to ma sens
- Film z zabiegu – jak to wygląda od środka?

18:00 – 19:00

Część praktyczna – badanie kliniczne



Dzień 2 / Rehasport Bułgarska

Prowadzący: mgr Łukasz Stołowski, mgr Bartosz Kiedrowski

9:00 - 09:45

Anatomia i biomechanika - jak przełożyć je na dobór technik manualnych oraz ćwiczeń w czasie rehabilitacji?

9:45 – 10:30

Anatomia palpacyjna w ujęciu klinicznym.

10:30 – 12:00

Badanie fizjoterapeutyczne - co jest przyczyną wystąpienia problemu?

- Wywiad – jak wzmocnić efekt terapeutyczny dobrą komunikacją i wyciągnąć najważniejsze informacje wpływające na rehabilitację.
- Badanie funkcjonalne - co jest przyczyną dolegliwości?
- Postawa ciała i ocena chodu – czy ma to znaczenie?
- „Screening” całego ciała – to czego pacjent Ci nie powie.
- Testy funkcjonalne.

12:00 – 12:10 przerwa kawowa

12:10 – 13:30

Przedni przedział stawu kolanowego:

- Epidemiologia i patomechanizm
- Model biopsychospołeczny w praktyce
- Diagnostyka;
- Leczenie fizjoterapeutyczne - progresja ćwiczeń i wsparcie (taping i terapia manualna)

13:30 – 14:15 przerwa obiadowa

Prowadzący: mgr Bartosz Kiedrowski

14:15 – 15:30

Tendinopatia więzadła właściwego rzepki:

- Epidemiologia
- Patomechanizm;
- Testy specyficzne;
- Postępowanie fizjoterapeutyczne – indywidualizowanie ćwiczeń pod kątem specyfiki dyscypliny sportu

15:30 – 15:45 Przerwa kawowa



15:45 – 16:30

ITBS - "kolano biegacza":

- Epidemiologia;
- Patomechanizm;
- Diagnostyka, w tym ocena biegu;
- Leczenie fizjoterapeutyczne – reedukacja biegu oraz progresja ćwiczeń + techniki manualne

Prowadzący: mgr Łukasz Stołowski

16:30 - 17:30

Postępowanie po urazie i zabiegach operacyjnych naprawy i przeszczepu łąkotki, regeneracji chrząstki, osteotomii:

- Epidemiologia;
- Patomechanizm
- Przebieg zabiegu a rehabilitacja;
- Algorytm postępowania.

17:30-18:00 Podsumowanie i dyskusja

Dzień 3 / Rehasport Bułgarska

Prowadzący: mgr Łukasz Stołowski

09:00 – 09:50

Postępowanie po urazie i zabiegach operacyjnych więzadeł stawu kolanowego (ACL, PCL, MCL, LCL, MPFL):

- Epidemiologia;
- Patomechanizm – na co musi być pacjent przygotowany po rehabilitacji
- Postępowanie tuż po urazie na boisku
- Czy każdy uraz wymaga operacji?
- Przebieg zabiegu a rehabilitacja;
- Algorytm postępowania

09:00 – 09:10 przerwa kawowa

Prowadzący: mgr Łukasz Stołowski, mgr Bartosz Kiedrowski

09:10 – 10:45

Postępowanie w fazie I

- Zmniejszenie bólu i wysięku;
- Jak przywrócić aktywność mięśnia czworogłowego?
- Techniki przywracające zakres ruchu w stawie - co w przypadku artrofibrozy?
- Reedukacja chodu.



10:45 – 11:00 przerwa kawowa

11:00 – 13:00

Postępowanie w fazie II

- Przywracanie elastyczności tkanek miękkich;
- Mobilizacja blizny;
- Progresja ćwiczeń wzmacniających i proprioceptywnych.

13:00-14:00 przerwa obiadowa

Prowadzący: Bartosz Kiedrowski

14:00 – 15:00

Postępowanie w fazie III

- Ocena funkcjonalna przed rozpoczęciem biegania;
- Wprowadzenie do ćwiczeń dynamicznych i biegania;
- Zaawansowane ćwiczenia wzmacniające i proprioceptywne/perturbacyjne.

15:00-15:10 przerwa kawowa

15:10 – 16:00

Przygotowanie do powrotu do sportu

- Ocena przed powrotem do sportu;
- Programy prewencyjne.

16:00 – 16:30

Podsumowanie i dyskusja

