

Kurs fizjoterapii | Staw kolanowy

Dzień 1 | Rehasport Górecka

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 – 15:30

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

15:30 – 16:00 przerwa obiadowa

16:00 – 17:30

- Przeciężenia 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?

17:30 – 18:00

Część praktyczna – badanie kliniczne



Dzień 2 | Rehasport Bułgarska

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

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

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

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

09:50 – 10:00 przerwa kawowa

10:00 – 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.

13:00-13:45 przerwa obiadowa

13:45 - 14:45

Postępowanie w fazie III

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

14:45 - 14:55 przerwa kawowa

14:55 - 15:45

Przygotowanie do powrotu do sportu

- Ocena przed powrotem do sportu;
- Programy prewencyjne.

15:45 - 16:15

Podsumowanie i dyskusja

