

Anatomia i biomechanika stawu biodrowego.

Praktyczne omówienie tematu ze wskazówkami klinicznymi.

Szkolenie 1-modułowe, 20 godzin szkoleniowych.

Omówienie wzorców klinicznych: koksartroza, konflikt panewkowo-udowy.

Badanie ortopedyczne stawu biodrowego, testy dodatkowe: FABED, FADIR, Patricka, specyficzne testy mięśniowe (pośladkowy wielki, średni, napinacz powięzi szerokiej, czworogłowy, dwugłowy, przywodziciele krótkie i długie, biodrowo-lędźwiowy).

Różnicowanie stawu biodrowego od dolegliwości z obszaru lędźwiowo-krzyżowego.

Omówienie wzorców klinicznych: zespół trzaskającego biodra (zewnątrzne oraz wewnętrzne), zapalenie kaletki krętarzowej, pachwina sportowca, uszkodzenie obrąbka stawowego, entezopatia mięśni pośladkowych, zespół mięśnia gruszkowatego.

Nowoczesna analiza zespołu skrzyżowania dolnego wraz z omówieniem potencjalnych dolegliwości, które może nieść ta postawa.

Terapia stawu biodrowego:

- techniki manualne dla stawu biodrowego
- podstawy medycznego treningu rehabilitacyjnego
- trening medyczny. Ćwiczenia mobilizujące staw biodrowy – struktury kurczliwe oraz niekurczliwe
- Terapia tkanek miękkich: masaże funkcyjny, poprzeczny, punkty spustowe, stretching (w tym PIR), terapia Jonesa i Goodheartha, elementy MTG, techniki energizacji mięśniowej
- Techniki powięziowe dla stawu biodrowego: przeciwbólowe, poprawiające zakres ruchomości do wyprostowania, zgięcia, rotacji
- Omówienie najważniejszych protokołów rehabilitacyjnych

Trener prowadzący: mgr Mateusz Stefański

Doświadczenie zawodowe:

Studia magisterskie i licencjackie na Akademii Wychowania Fizycznego im. Jerzego Kukuczki w Katowicach; Nauczyciel Akademicki w Śląskim Uniwersytecie Medycznym w Katowicach; Fizjoterapeuta w Centrum Terapii Manualnej Kokosz&Sodel; Właściciel firmy Fizjo z Pasją Mateusz Stefański; Fizjoterapeuta w Centrum Medycznym FamilyORTO; Fizjoterapeuta w GKS Piast Gliwice (na czas zimowego okresu przygotowawczego I drużyny); Fizjoterapeuta w Szkole Mistrzostwa Sportowego w Katowicach; Fizjoterapeuta w AZS UŚ Katowice – futsal ekstraklasa

Ukończone kursy:

Kompleksowa Terapia Przeciwozrękowa i Powięziowa (KTPP) w obrzękach pourazowych, pooperacyjnych i chorobach zapalnych stawów – Robert Faryj; Terapia Manualna wg koncepcji Kaltenborn-Evjenth: OWS – Badanie i leczenie lędźwiowego, szyjnego oraz piersiowego odcinka kręgosłupa; Terapia Manualna wg koncepcji Kaltenborn-Evjenth: UWS - Badanie i leczenie miednicy oraz dolnej części kręgosłupa – dr Kokosz; Terapia Manualna wg koncepcji Kaltenborn-Evjenth: OEX – Badanie i leczenie kończyny górnej; Terapia Manualna wg koncepcji Kaltenborn-Evjenth: UEX – Badanie i leczenie kończyny dolnej; Szkolenie: „Stopa - nasza podpora” – dr Biernat; Szkolenie „Tułów - baza do ruchu” – dr Biernat; Kurs „Stawy skroniowo-żuchwowe – diagnostyka i terapia” – mgr Damian Stucki D.O.; Szkolenie „Bark - nie musi być skomplikowany” – dr Biernat; Szkolenie „Biodro – staw życia” – dr Biernat; Diagnostyka USG narządu ruchu z elementami reumatologii. Kurs praktyczny. Roztoczańska Szkoła Ultrasonografii.; Kurs „MT – trening rehabilitacyjny” – Lasse Thue; „Fascial Manipulation” – Level 3 – Pina Cultrera, Lorenzo Freschi; „Fascial Manipulation” – Level 1, Level 2 – Natalie Brettler; Kurs „Kompleksowa fizjoterapia sportowca w fazie ostrej” pod kierownictwem mgr. Michała Chmiela; Kurs „Diagnostyka i terapia kręgosłupa szyjnego i piersiowego” pod kierownictwem mgr. Witolda Sodela; Kurs „Suche igłowanie – medyczna akupunktura” pod kierownictwem mgr. Miłosza Parchimowicz; Kurs „Street Workout i Kalistenika” pod kierownictwem Polskiej Federacji Street Workout i Kalisteniki; Kurs „Kinetic Control”: Kręgosłup lędźwiowy, biodro (Level 1, Level 2), Staw krzyżowo-biodrowy, miednica (Level 3); Kurs „Proprioceptive Neuromuscular Facilitation” – PNF 1 oraz PNF 2; Kurs „System Spiralnej Stabilizacji Mięśniowej według Dr Smiska”; Szkolenie „Biodro – staw życia” pod kierownictwem dr. Biernata; Kurs „Trening okluzyjny i flossing w fizjoterapii i sporcie” pod kierownictwem mgr. Kubasika; Szkolenie na temat: „Diagnostyka urazów stawu skokowego, kolanowego oraz biodrowego” organizowane przez Galen-Ortopedia Sp. z o.o.; Kurs Fascial Distorsion Model z ramienia organizacji IFDMO – 6-dniowy kurs intensywny (kończyna górna, dolna oraz kręgosłup); Kurs Współczesne Metody Diagnostyki i Leczenia Tkanek Miękkich pod kierownictwem dr. Ciechomskiego, cz. III; Kurs Kinezytapingu KT1 i KT2 – Kinezytaping Polska

ELSPINI Piotr Michalik

pl. Skrzeka i Wójcika 6b/13

41-106 Siemianowice Śląskie

NIP: 6431409518

RIS: 2.24/00027/2017

Nr certyfikatu: DEKRA/SUS/000816

Koordinacja szkoleń: Paweł Mazur

tel. 600 429 346

szkolenia@elspini.pl

www.elspini.pl

www.facebook.com/szkolenia.elspini

 **SUS 2.0** Standard Usług
Szkoleniowo-Rozwojowych

