

A TANFOLYAM ÁLTALÁNOS TEMATIKÁJA, ELMÉLETI ÉS GYAKORLATI ANYAGA

A tanfolyam elméleti és gyakorlati anyagát ÁLTALÁNOS - ÁTTEKINTŐ ismeretekkel kezdjük „alapozással – szintre hozással”, majd az RÉSZLETEIBEN tárgyaljuk, testtájaként haladva - a gerinc 4 fő szakasza alapján.

1. az ágyéki gerinc (lumbális szakasz)
2. medence és csípő ízület
3. háti gerinc (thoracalis szakasz)
4. nyaki gerinc (cervicalis szakasz)

1. ALAPOK – ISMÉTLÉS

- A Manuális Medicina történeti áttekintése, irányzatai, szakterületei, gyógyító rendszerei, komplementer gyógy módjai.
- Oszteopátia, Kiropraktika, Manuálterápia, Népi csontkovács gyógy mód, Trigger és tenderpontok, Fascia kezelések, masszázsok

2. IZOMTAN

- Izom szövet típusai,
- Izom felépítése,
- működésük elmélete és fajtái (izometriás – izotóniás),
- izomkontúr,
- tónusos fázisos izmok,
- izomláncolatok,
- fascia pályák,
- trigger és tenderpontok.

3. ÍZÜLETEK - SZALAGOK

- ízületek felépítése: ízületi felszínek, tok, szalagok,
- fajtái
- ízület mozgástengelyi
- felépítésük
- működésük - arthrokinematika
- diszfunkció - FIB

4. BIOMECHAIKAI és HUMÁN KINEZIOLÓGIAI ALAPOK

- Testsíkok, mozgásirányok, biomechanikai és humán kineziológiai alapfogalmak,
- arthrokinematikus és oszteokinematikus mozgások
- konkáv – konvex törvény

5. TESZTEK

- bőr tesztek,
- szalagtesztek,
- izomteszt
- fájdalomprovokáló tesztek

6. ÁLLAPOTFELMÉRŐ ÉS DIAGNOSZTIKAI ELJÁRÁSOK

- inspekción (megtekintés)
- részarányosság - szimmetria, - aszimmetria, az emberi test statikája testtartás, tartáshibák, deformitások,
- palpation (tapintás)
- nevezetes tájékozódási pontok,
- diagnosztikai eljárások, állapotfelmérő módszerek, mozgásanalízis, diszfunkciók vizsgálata
- FIB – funkcionális ízületi blokk

7. NEUROLÓGIA

- Központi és perifériás id.
- Vegetatívum (szimpatikus – paraszimpatikus)
- motoros egység
- Ín-orsó, Golgi készülék
- reflexkör,
- egyszerű reflexvizsgálatok

KEZELÉSI ELVEK, MÓDSZEREK, TERÁPIÁK

LÁGYRÉSZTECHNIKÁK

- az izom- és a faszcia valamint a szalagkezelésre használatos technikák

ADJUVÁNS MOBILIZÁCIÓS TECHNIKÁK

- légzés és pillantás technikák a légzés és a tekintés inherens mechanikai hatásán alapuló technika

IZOMENERGIA-TECHNIKÁK (MET)

- izomkezelésre és közvetett ízületmozgatásra alkalmas technikák

PASSZÍV MOBILIZÁCIÓS TECHNIKÁK

- közvetlen ízületkezelésre szolgáló technikák

AUTOMOBILIZÁCIÓS TECHNIKÁK

- közvetlen ízületkezelésre szolgáló technikák

MANIPULÁCIÓS TECHNIKÁK

- közvetlen ízületkezelésre szolgáló technikák

MASSZÁZSTECHNIKÁK

- masszázások hatásmechanizmusai, masszázs típusok rövid áttekintése
- keleti és nyugati típusú masszázs technikák jellemzői

PREVENCIÓS MÓDSZEREK

- (pl. tanácsadás, az egyoldalú sztatikai terhelések elkerülésére, a praktikus lábbeli és ruházat viselésére, életmódrendezés, vagy akár a munkakör-változtatás kezdeményezése).
- abszolút és relatív kontraindikációk, szakmai kompetencia határa

8. KEZELÉSEK PSZICHOLOGIAI ASPEKTUSAI

- kommunikáció, „hozzáadott emberi érték”
- interakció formái
- a beteg attitűdje, habitusa
- környezet (kezelő, rendelő)
- tárgyi feltételek
- páciens önképe, hiedelmei, feltételezései, tapasztalatai, elvárásai
- „tudása a betegségről
- szociális, kulturális háttér

KLINIKUMOK

- Mindig az adott régióra vonatkozóan tárgyaljuk a leggyakrabban előforduló működészavarokat, tüneteket, tünetegyütteseket (pl. lumbális szakasz – protrusio disci, discus hernia, discopathia, spondylolysis... stb.

1. A LUMBÁLIS GERINC

◇ **Részletes anatómia, biomechanikai működése, diagnosztikája, kezelési módszerei.**

◇ **Abszolút és relatív kontraindikációk**

- a lumbális csigolyák felépítése, biomechanikai sajátosságai Descartes féle háromtengelyű koordinátarendszerbe működésük
- Fryette szabályok
- szegmentális mozgásvizsgálatok
- Idegi érintettségre utaló tesztek (S1-L5, L5-L4, L4-L3) ill. gyorsesztek
- dermatomák Head zónák szerinti felosztása
- klinikum

2. A MEDENCE

◇ **Részletes anatómia, biomechanikai működése, diagnosztikája, kezelési módszerei.**

◇ **Abszolút és relatív kontraindikációk**

- Sacrum és Ilium mozgásai, medence diszfunkciók és disztorziók
- medence torzulások (medence csavarodás, medence ferdülés, medence fordulás)
- mozgásvizsgálatok „előzési - ereszkedési” tünetek
- klinikum

3. A HÁTI - MELLKASI GERINC

◇ **Részletes anatómia, biomechanikai működése, diagnosztikája, kezelési módszerei.**

◇ **Abszolút és relatív kontraindikációk**

- mellkas – bordakosár felépítése, mozgásai,
- belgyógyászati vonatkozások, belszervi érintettségek,
- klinikum pl.: TOS szindrómák

4. A NYAKI GERINC

◇ **Részletes anatómia, biomechanikai működése, diagnosztikája, kezelési módszerei.**

◇ **Abszolút és relatív kontraindikációk**

- artériák tesztjei (vertebrális artériák, artéria carotis) VBI teszt...stb
- Szédülés vizsgálat - „Vertigo teszt”
- Hautant teszt, de Kleyn próba
- szegmentális vizsgálat
 - ▷ felső nyaki szakasz AO - Atlanto-Occipital, AA - Atlanto-Axial,
 - ▷ középső nyaki szakasz C3,-C4,-C5
 - ▷ alsó nyaki szakasz C6,-C7,