

# AGENDA TRENING MEDYCZNY

## SKRÓCONA AGENDA

- DIAGNOSTYKA W POSZCZEGÓLNYCH PRZYPADKACH
- KOŃCZYNA DOLNA
- KOŃCZYNA GÓRNA + KOMPLEKS RAMIENNO-ŁOPATKOWY
- KRĘGOSŁUP (C+TH+LS)
- FIZJOLOGIA BÓLU
- NAJCZĘSTSZE SCHORZENIA + PROGRAM
- TECHNIKI FIZJOTERAPEUTYCZNE
- TRENING SIŁOWY+PROGRAMOWANIE
- PRACA Z KLIENTEM

## AGENDA ROZSZERZONA

### ZAJĘCIA ONLINE:

1. Anatomia poszczególnych stawów
2. Najważniejsze grupy mięśniowe i ich znaczenie
3. Łańcuchy kinematyczne w ciele człowieka
4. Biomechanika ciała człowieka
5. Biomechanika chodu i biegu
6. Biomechanika poszczególnych ćwiczeń
7. Fizjologia skurczu mięśnia
8. Fizjologia bólu w pigułce

## ZJAZD 1 (27-28.09.2025)

JANEK + ROBERT

KAMIL+ WOJTEK

JANEK+ ROBERT

KAMIL+ WOJTEK

## KOŃCZYNA DOLNA

### STAW BIODROWY

ONLINE:

- Budowa stawu biodrowego:
- Biomechanika stawu biodrowego
- ROM
- Funkcje mięśni okołostawowych

1. Dysfunkcje i wady stawu biodrowego:
  - FAI
  - GTPS
  - Dysplazja stawu biodrowego
  - Uszkodzenie obrąbka stawowego
2. Zespół mięśnia gruszkowatego
3. Najczęstsze kontuzje
4. Diagnostyka i testy funkcjonalne
5. Analiza i rodzaje chodu
  - Wpływ stawu biodrowego na lokomocję człowieka
  - Zaburzenia chodu
  - Analiza chodu (case study)
  - Ćwiczenia
6. Zajęcia praktyczne (case study)
7. Możliwe do wykorzystania techniki fizjoterapeutyczne
8. Rozpisywanie planu postępowania (case study)

## **STAW KOLANOWY**

ONLINE:

- Budowa stawu kolanowego:
  - Biomechanika stawu kolanowego
  - ROM
  - Funkcje mięśni okołostawowych
1. Rola aparatu więzadłowego
  2. Diagnostyka i testy funkcjonalne
  3. Najczęstsze dolegliwości bólowe
  4. Najczęstsze kontuzje i grupy ryzyka
    - ACL
    - MCL
    - PFPS
    - ITBS
    - Zwknięcie rzepki
    - Torbiel Bakera
  5. Zajęcia praktyczne (case study)
  6. Możliwe do wykorzystania techniki fizjoterapeutyczne
  7. Rozpisywanie planu postępowania (case study)

## **STAW SKOKOWY**

ONLINE:

- Budowa stawu skokowego:
- Biomechanika stawu skokowego
- ROM
- Funkcje mięśni okołostawowych

1. Rola aparatu więzadłowego
2. Najczęstsze kontuzje
3. Omówienie grup ryzyka
4. Diagnostyka i testy funkcjonalne
5. Początkowa faza rehabu
6. Progresja
7. Zajęcia praktyczne (case study)
8. Możliwe do wykorzystania techniki fizjoterapeutyczne
9. Rozpisywanie planu postępowania (case study)

## **STOPA**

1. Funkcje
2. Sensomotoryka
3. Wpływ obuwia na stopę
4. Adaptacja, proces rehabilitacji
5. Obalenie mitów
6. Fundamenty w treningu stopy
7. Wkładki ortopedyczne- tak czy nie?
8. Zajęcia praktyczne
9. Możliwe do wykorzystania techniki fizjoterapeutyczne
10. Rozpisywanie planu postępowania (case study)

## **ZJAZD 2 (11-12.10.2025)**

### **KOŃCZYNA GÓRNA I KOMPLEKS RAMIENNO-ŁOPATKOWY**

ONLINE:

- Budowa obręczy barkowej i ręki
- Biomechanika obręczy barkowej i poszczególnych stawów
- ROM
- Funkcje mięśni okołostawowych

1. Rola aparatu więzadłowego
2. Kontuzje w obrębia obręczy barkowej

- Zamrożony bark
- Zespół bolesnego barku
- Zespół ciasnoty podbarkowej
- Uszkodzenia stożka rotatorów wraz z podtypami
- Zerwanie bicepsa
- 3. Kontuzje w obrębie ręki
- łokieć tenisisty
- łokieć golfisty
- zespół cieśni nadgarstka
- Zespół de Quervaina
- 4. Protrakcja/retrakcja łopatki
- 5. Diagnostyka obrazowa
- 6. Praca przepony i rola oddechu w treningu.
- 7. Diagnostyka funkcjonalna
- 8. Zajęcia praktyczne (case study)
- 9. Możliwe do wykorzystania techniki fizjoterapeutyczne
- 10. Rozpisywanie planu postępowania (case study)

## **ZJAZD 3 (25-26.10.2025)**

### **PIERWSZA WIZYTA**

- Przeprowadzanie wywiadu z klientem
- Mój klient- Twój klient czyli kiedy odesłać do innego specjalisty?
- Czerwone flagi
- Podstawy diagnostyki

### **KRĘGOSŁUP**

ONLINE:

- Budowa kręgosłupa
- Zróżnicowanie poszczególnych segmentów :
- Biomechanika kręgosłupa
- ROM
- Stabilizacja mięśniowa i więzadłowa
- Układ nerwowy

### **KRĘGOSŁUP LĘDŹWIOWY**

1. Red flags
2. Najczęstsze patologie
3. Rozróżnienie bólu korzeniowego/rzekomokorzeniowego
4. Wpływ narządów na odczuwanie bólu w okolicy kręgosłupa
5. Przodopochylenie miednicy a hiperlordoza
6. Diagnostyka obrazowa

7. Diagnostyka funkcjonalna
8. Rehab pooperacyjny i profilaktyka wtórna
9. Rehab bezoperacyjny
10. Zajęcia praktyczne (case study)
11. Możliwe do wykorzystania techniki fizjoterapeutyczne
12. Rozpisywanie planu postępowania (case study)

## **KRĘGOSŁUP PIERSIOWY**

1. Red flags
2. Najczęstsze patologie
3. Różnicowanie bólu korzeniowego/ narządowego
4. SKOLIOZA z uwzględnieniem stabilizacji wielopoziomowych
5. Hiperkifoza
6. Diagnostyka obrazowa
7. Diagnostyka funkcjonalna
8. Rehab pooperacyjny i profilaktyka wtórna
9. Rehab bezoperacyjny
10. Zajęcia praktyczne (case study)
11. Możliwe do wykorzystania techniki fizjoterapeutyczne
12. Rozpisywanie planu postępowania (case study)

## **KRĘGOSŁUP SZYJNY**

1. Red flags
2. Najczęstsze patologie
3. Różnicowanie bólu korzeniowego/strukturalnego
4. Różnicowanie bólu odcinka szyjnego a obręczy barkowej
5. Ustawienie kifotyczne odcinka szyjnego
6. Rehab pooperacyjny z uwzględnieniem stabilizacji wielopoziomowych
7. Rehab bezoperacyjny
8. Zajęcia praktyczne (case study)
9. Możliwe do wykorzystania techniki fizjoterapeutyczne
10. Rozpisywanie planu postępowania (case study)

## **ZJAZD 4 (15-16.11.2025)**

### **PROGRAMOWANIE**

1. Modele programowania (liniowo i falowo)
2. Programowanie pod case study (przypadki gabinetowe: zakres oh, zgięcie kolana, staw skokowy)
3. Programowanie zaleceń i zadań domowych
4. Podstawy monitoringu w rehabie

5. Praktyka ćwiczeń (propozycja ćwiczeń do wykorzystania w gabinecie wraz z gradacją intensywności)

## **PRACA Z KLIENTEM**

1. Orientacja na klienta
2. Pozyskiwanie klientów
3. Komunikacja z klientami
4. Techniki asertywności
5. Edukacja klienta i zwiększenie jego świadomości
6. Kontrola i monitorowanie
7. Praca w SM
8. Analiza rynku i potrzeb klientów