

REHABILITACJA W SPORCIE – punkt widzenia terapeuty sportowego.

Praktyczno-teoretyczne warsztaty o tematyce rehabilitacji w sporcie przeznaczone dla profesjonalistów pracujących z Pacjentem / Klientem uprawiającym sport zawodowo lub amatorsko. W trakcie kursu dowiedzą się Państwo, w jaki sposób poprowadzić rehabilitację kontuzjowanej osoby do momentu pełnego wyzdrowienia (ustąpienia bólu) oraz powrotu do aktywności sportowej. Jednym z głównych przesłań rehabilitacji w sporcie jest indywidualizacja całego procesu - układanie kompleksowego planu treningowego pod kątem dysfunkcji danego pacjenta oraz uprawianej przez niego dyscypliny sportu. W programie szkolenia znajdują się również informacje na temat zapobiegania nawrotów kontuzji oraz prewencji w sporcie.

Na zajęciach przekazujemy całość niezbędnej teorii, jednak szczególny nacisk położony jest na część praktyczną z punktu widzenia terapeuty sportowego.

uczestnicy szkolenia: fizjoterapeuci oraz studenci fizjoterapii, lekarze rehabilitacji i medycyny sportowej, instruktorzy fitness, trenerzy personalni (wymagana znajomość anatomii).

Szkolenie zawiera następujące tematy:

- Analiza czynników predysponujących do urazów (m.in. błędy treningowe, obuwie, sprzęt sportowy, czynniki środowiskowe)
- Komponenty programu rehabilitacyjnego
- Analiza posturalna statyczna i dynamiczna (testy ruchowe, charakterystyka i opis kompensacji w ruchu - **testy funkcjonalne** (min. **FMS**))
- Ćwiczenia korygujące/wzmacniające poszczególne testy
- Ćwiczenia w otwartym i zamkniętym łańcuchu kinematycznym dla kończyny górnej, kończyny dolnej oraz tułowia (prawidłowe techniki wykonywania ćwiczeń)
- Stretching - podstawy, praktyczne zastosowanie
- Podstawy stabilizacji centralnej
- Wyposażenie potrzebne do prowadzenia rehabilitacji sportowej
- Trening/typ rehabilitacji najczęstszych urazów w sporcie, ze szczególnym uwzględnieniem poprawności wykonywania ćwiczeń:
np.: łokieć - syndrom łokcia tenisisty/ golfisty, nadgarstek - syndrom cieśni nadgarstka, kontuzje barku, dolegliwości bólowe kręgosłupa (odcinek szyjny, piersiowy, lędźwiowy), skręcenie stawu skokowego, kolano - ACL, uszkodzenie łąkotki – wzmacnianie stawu kolanowego pooperacyjne.
- Wykorzystanie schematów postępowania rehabilitacyjnego (analiza)
- **Programy profilaktyczne** (m.in. "10" miotacza, profilaktyka piłkarza - FIFA11+)
- Elementy psychologii sportu

CZAS TRWANIA: 2 dni w godzinach 9.00 - 17.00

Dzien 1

9-10.30 - Komponenty programu rehabilitacyjnego. Analiza czynników predysponujących do urazów (m.in. błędy treningowe, obuwanie, sprzęt sportowy, czynniki środowiskowe)

10.30 – 10.45 – przerwa

10.45 – 13.00 - Analiza posturalna statyczna i dynamiczna (testy ruchowe, charakterystyka i opis kompensacji w ruchu - **testy funkcjonalne** (min. **FMS**))

- Ćwiczenia korygujące/wzmacniające poszczególne testy

13.00 - 14.00 – Przerwa na lunch

14.00 – 16.00 - - Podstawy stabilizacji centralnej

- Ćwiczenia w otwartym i zamkniętym łańcuchu kinematycznym dla kończyny górnej, kończyny dolnej oraz tułowia (prawidłowe techniki wykonywania ćwiczeń)

- Stretching - podstawy, praktyczne zastosowanie

16.00 – 16.15 – przerwa

16.15 – 17.00 - Wyposażenie potrzebne do prowadzenia rehabilitacji sportowej

Dzien 2

9-10.30 - Trening/typ rehabilitacji najczęstszych urazów w sporcie , ze szczególnym uwzględnieniem poprawności wykonywania ćwiczeń:

np.: łokieć - syndrom łokcia tenisisty/ golfisty, nadgarstek - syndrom cieśni nadgarstka, kontuzje barku, dolegliwości bólowe kręgosłupa (odcinek szyjny, piersiowy, lędźwiowy), skręcenie stawu skokowego, kolano - ACL, uszkodzenie łąkotki – wzmacnianie stawu kolanowego pooperacyjne.

10.30 – 10.45 - przerwa

10.45 – 13.00 - Wykorzystanie schematów postępowania rehabilitacyjnego (analiza)

13.00 - 14.00 – lunch

14.00 – 16.00 - Programy profilaktyczne (m.in. "10" miotacza, profilaktyka piłkarza - FIFA11+)

16.00 – 16.15 – przerwa

16.15 – 17.00 - Elementy psychologii sportu , zakończenie