

סילבוס קורס + קורות חיים

טכניקות "Muscle Energy" לטיפול בכאבים
ובתפקוד לקוי של הצוואר, בית החזה והאגן

Muscle Energy Techniques

*approaches in Management of Cervical,
Thoracic & Pelvic Pain & Dysfunction*

המומחה הבינלאומי המוביל בתחומו:

Dr. Leon Chaitow - D.O, N.D



ביקור
חד פעמי !!

ימים רביעי-חמישי-שישי, 30.5.12-2.6.12

בבי"ח אסף הרופא

הקורס באנגלית עם מתורגמן לעברית.

הלו"ז כפוף לשינויים, כל החומר יועבר במהלך יומיים וחצי.

| DAY 1 | יום 1 |
|--|---|
| <p>DAY 1: First morning</p> <p>Theoretical overview regarding the evolution of soft tissue dysfunction from an evidence informed osteopathic perspective, including</p> <ul style="list-style-type: none"> • Local adaptation syndromes • Musculoskeletal stress response sequences • Causes of soft tissue hypertonicity & dysfunction (pain/tone connection) • Chain reactions & crossed syndromes (including muscle classification discussion) • Summary of main causes soft tissue and articular dysfunction – with special reference to the neck, thorax and pelvis. • Discussion of the relationship between breathing dysfunction and the neck, thorax and pelvis • Functional assessment for altered movement patterns in the spine and pelvis – including basic respiratory assessment and form & force closure influences on the SI joint. <p>• Introduction to Muscle Energy Technique variations for treatment of joint restrictions, and soft tissue shortening/dysfunction (particularly related to the neck, thorax & pelvis), including:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➢ MET: acute + chronic variations ➢ Pulsed MET (rapid resistive duction) – encouraging proprioceptive rehabilitation ➢ Slow Eccentric Isotonic Stretching (SEIS) <p>Lecture/hands-on demonstration/PowerPoint +/-or Video</p> <p>DAY 1: First afternoon</p> <p>Hands on: Identification and MET treatment of soft tissue restrictions, using (among others) Janda's functional assessment methods – including :</p> <p>Upper trapezius / levator scapula / scalene / SCM/pectoralis major & minor/ serratus anterior / intercostals / psoas/ QL /piriformis / hip adductors / TFL / quadriceps / hamstrings - and other muscles associated with cervical, thoracic & pelvic function</p> | <p style="text-align: right;">08:30-09:00: רישום וקבלה</p> <p style="text-align: right;">09:00-12:30: (כולל 30 דק' הפסקה)</p> <p>סקירה תיאורטית של חוסר תפקוד ברקמה רכה כפי שבא לידי ביטוי במחקר האוסטאופתי, כולל:</p> <ul style="list-style-type: none"> - תסמונות אדפטציה מקומיות - תגובות מתח מוסקולו-סקלטאליות - הגורמים להיפר-טונוציה וחוסר תפקוד ברקמה הרכה (הקשר בין כאב לטונוס) - תגובות שרשרת ו crossed syndromes (כולל דיון בנושא קלסיפיקציה של שרירים) - סיכום עיקרי הגורמים לחוסר תפקוד במפרקים וברקמה רכה – עם דגש עם צוואר, בית החזה ואגן - הקשר בין תפקוד נשימתי לקוי לבין הצוואר, בית החזה והאגן - הערכה פונקציונאלית של תבניות תנועה באגן ובעמוד השדרה – כולל הערכה בסיסית של מערכת הנשימה והשפעות על מפרק ה SI Joint <p style="text-align: right;">12:30-13:00: ארוחת צהריים (עצמאית)</p> <p style="text-align: right;">13:00-14:30</p> <p>מבוא לטכניקות Muscle Energy Techniques לטיפול בהגבלות על מפרקים וחוסר תפקוד של רקמה רכה (במיוחד בכל הקשור לצוואר, לבית החזה ולאגן), כולל:</p> <ul style="list-style-type: none"> - MET : וריאציות למצבים אקוטיים וכרוניים - Pulsed MET לעידוד שיקום פרופריוצפטיבי - SEIS : מתיחות אקסצנטריות איזוטוניות איטיות <p><u>הרצאה והדגמה מעשית / מצגת ו/או סרטוני וידאו + תרגול בשלשות</u></p> <p style="text-align: right;">14:30-14:45: הפסקה</p> <p style="text-align: right;">14:45-17:00 - חלק מעשי: זיהוי מגבלות ברקמה רכה וטיפול באמצעות MET תוך שימוש בשיטות הערכה פונקציונאליות מגוונות למגוון שרירים הקשורים לתפקוד הצוואר, בית החזה והאגן, לרבות:</p> <p>Upper trapezius / levator scapula / scalene / SCM/pectoralis major & minor/ serratus anterior / intercostals / psoas/ QL /piriformis / hip adductors / TFL / quadriceps / hamstrings - and other muscles associated with cervical, thoracic & pelvic function</p> |
| DAY 2 | יום 2 |

| | |
|--|---|
| <p>DAY 2: Second morning</p> <p>Hands on: Continuation of MET applied to muscles, if not completed on 1st afternoon</p> <p>MET treatment of restricted cervical, thoracic & pelvic joints using standard MET and Pulsed MET, including thoracic spine, sternoclavicular, pelvic and rib restrictions - identified in partners – working in groups of 3</p> <p>Use of MET as part of treatment of myofascial trigger points (lecture/demo and hands-on)</p> <p>DAY 2: Second afternoon</p> | <p style="text-align: right;">08:30-09:00: התכנסות וקפה</p> <p style="text-align: right;">09:00-12:30 (כולל 30 דק' הפסקה): המשך חלק מעשי מיום האתמול...</p> <p style="text-align: right;">12:30-13:00: ארוחת צהריים (עצמאית)</p> <p style="text-align: right;">13:00-14:30:</p> <p style="text-align: right;">טיפול באמצעות MET במפרקי הצוואר, בית החזה והאגן, כולל - thoracic spine, sternoclavicular, - pelvic and rib restrictions – עבודה בזוגות ובשלוש</p> <p style="text-align: right;">14:30-14:45: הפסקה</p> <p style="text-align: right;">14:45-17:00:</p> <p style="text-align: right;">שימוש ב MET כחלק מהטיפול בנקודות טריגר מיופאציאליות (הרצאה / הדגמה ותרגול מעשי)</p> <p style="text-align: right;">17:00: סוף יום</p> |
|--|---|

| | |
|--|--|
| <p>DAY 3</p> <p>08:30 am – 09:00 Coffee</p> <p>09:00 am – 10:30 am Pelvic floor and diaphragm considerations. Research evidence as to their mutual roles in cervical, spinal and pelvic function and dysfunction.</p> <p>10:30 am – 11:00 am Break</p> <p>11:00 am – 12:30 pm Hands-on : Review and practice of all methods covered in previous sessions</p> <p>12:30 pm - Adjourn</p> | <p style="text-align: right;">יום 3</p> <p style="text-align: right;">08:30-09:00: התכנסות וקפה</p> <p style="text-align: right;">09:00-10:30: המשך יום האתמול... שיקולים בטיפול ברצפת האגן ודיאפראגמה הצגת מחקרים בנוגע לתפקידם בתפקוד התקין של הצוואר, בית החזה והאגן</p> <p style="text-align: right;">10:30-11:00: הפסקה</p> <p style="text-align: right;">11:00-12:30:</p> <p style="text-align: right;">חזרה ותרגול של כל טכניקות הטיפול שנלמדו בשיעורים הקודמים</p> <p style="text-align: right;">12:30: סיום וחלוקת תעודות</p> |
|--|--|