



Kurs podstawowy koncepcji PNF (level 1+ level 2)

INSTRUKTOR:

dr n. med. Ewa Górna – specjalista fizjoterapii, IPNFA® Advanced Instructor

RAMOWY PROGRAM KURSU

Instruktor zastrzega sobie prawo do zmiany w planie zajęć.

CZEŚĆ PIERWSZA

Dzień 1. Teoria i tułów

09:00 Powitanie, przedstawienie prowadzących i uczestników. Omówienie programu kursu.

Wprowadzenie do koncepcji PNF – definicja, historia, filozofia

10:45 Zasady główne koncepcji PNF, sumowanie bodźców. Praktyczne przykłady zastosowania. Wzorce łopatki i miednicy – Elew. Ant.- Depr. Post.

13:00 Przerwa obiadowa

13:45 Wzorce ruchowe łopatki i miednicy z uwzględnieniem zasad głównych – Elew. Post.- Depr. Ant.

15:45 Kombinacje wzorców łopatki i miednicy z uwzględnieniem filozofii i zasad głównych
Różne sposoby nauczania ruchu

18:00 Zakończenie zajęć

Dzień 2. Praca na macie

8:30 Pytania z dnia poprzedniego Techniki w PNF – Rytmiczne pobudzanie ruchu, Kombinacja skurczów izotonicznych. Powtórzenie wzorców łopatki i miednicy z wykorzystaniem technik Stadia kontroli motorycznej

10:15 Wprowadzenie do pracy na macie. Obroty z wykorzystaniem wzorców łopatki i miednicy Facilitacja zmian pozycji: leżenie przodem – stanie z uwzględnieniem faz kontroli motorycznej Technika – Stabilizacja Zwrotna

13:00 Przerwa obiadowa

13:45 Mata – rozwinięcie pracy z wykorzystaniem techniki Kombinacja skurczów izotonicznych

15:45 Badanie pacjenta i planowanie terapii w PNF, ICF

18:00 Zakończenie zajęć

Dzień 3. Wzorce ruchowe

08:30 Pytania z dnia poprzedniego Wzorce ruchowe – wprowadzenie. Wzorce ruchowe kkg i kkd. Technika – Dynamiczna zwrotność ciągła, Replikacja (Odtwarzanie)

10:15 Rozwinięcie pracy we wzorcach z zastosowaniem technik

13:00 Przerwa obiadowa

13:45 Techniki mobilizacyjne: Hold-Relax

16:15 Mata – rozwinięcie pracy w leżeniu tyłem (rotacja dla dolnego tułowia, mostek, przejście do siadu prostego)

18:00 Zakończenie zajęć

Dzień 4. Tułów i chód

08:30 Pytania z dnia poprzedniego Wprowadzenie do chodu.

10:15 Aktywności w pozycji siedzącej – korekcja tułowia, głowy, stóp. Wzorce ruchowe głowy i szyi

13:00 Przerwa obiadowa

13:45 Facilitacja chodu z wykorzystaniem technik. Stanie obunóż równolegle, w wykroku, przenoszenie ciężaru ciała, stanie jednonóż, chód w przód Chód tyłem, chód bokiem, kroki obronne

16:30 Demonstracja pacjenta Omówienie demonstracji

18:00 Zakończenie zajęć

Dzień 5.

08:30 Pytania z dnia poprzedniego Powtórzenie wzorców ruchowych głowy Wzorce ruchowe tułowia – Lifting, zastosowanie w różnych pozycjach wyjściowych Chopping – zastosowanie w różnych pozycjach wyjściowych

11:00 Dynamiczne wzorce dla tułowia

13:30 Informacja na temat drugiej części kursu, pracy własnej w przerwie kursu, Praca domowa

Zakończenie zajęć

CZĘŚĆ DRUGA:

Dzień 6.

09:00 Powitanie, wymiana doświadczeń, spostrzeżeń, omówienie pracy domowej

Powtórzenie kombinacji wzorców łopatki i miednicy w 3 fazie kontroli motorycznej

11:15 Rozwinięcie wzorców ruchowych kkg ze zgięciem i wyprostem stawu łokciowego

Powtórzenie technik: Rytmiczne pobudzanie ruchu, Dynamiczna zwrotność ciągła

13:00 Przerwa obiadowa

14:00 Funkcje wegetatywne – oddychanie Facilitacja oddychania w różnych zespołach chorobowych Technika: Hold-Relax – powtórzenie, przykłady praktyczne

16:00 Przygotowanie do pracy z pacjentami – sprawy organizacyjne Badanie pacjenta i plan pracy Demonstracja pacjenta

18:00 Zakończenie zajęć

Dzień 7.

08:30 Pytania z poprzedniego dnia Rozwinięcie wzorców ruchowych kkd ze zgięciem i wyprostem stawu kolanowego Powtórzenie technik: Rytm. Pobudzanie Ruchu, Dyn. Zwr. Ciągła, Komb. Sk. Izoton., Technika: Contact-Relax

11:00 Powtórzenie i rozwinięcie facilitacji chodu. Chód w bok, tył, kroki skrzyżne, schody. Torowanie poszczególnych faz chodu

13:00 Przerwa obiadowa

14:00 Mata – zmiany pozycji, praca w siadzie prostym i bocznym.

16:30 Uczestnicy kursu pracują z pacjentami Przedstawienie pacjentów grupie

18:00 Zakończenie zajęć

Dzień 8.

08:30 Pytania z poprzedniego dnia Techniki stabilizacyjne – Rytmiczna stabilizacja, różnicowanie technik, Wzorce ruchowe w różnych poz. wyjściowych – facilitacja czołgania, czworakowania

11:00 Stretch inicjalny, restretch – teoria i praktyka

13:00 Przerwa obiadowa

14:00 Zmiana normalnej kolejności ruchu (Timing for emphasis) Zadania praktyczne dla grupy

16:30 Uczestnicy kursu pracują z pacjentami Przedstawienie pacjentów grupie

18:00 Zakończenie zajęć

Dzień 9.

08:30 Pytania z poprzedniego dnia Rozwinięcie wzorców ruchowych Powtórzenie technik wykorzystujących stretch na wzorcach z ruchem zgięcia/wyprostu w stawie pośrednim

11:00 Funkcje wegetatywne – teoria i praktyka Terapia twarzy – facilitacja mięśni mimicznych

13:00 Przerwa obiadowa

14:00 Stymulacja zamykania ust, krtani, akt przełykania Kursanci przygotowują karty badania i terapii

16:30 Uczestnicy kursu pracują z pacjentami Przedstawienie pacjentów grupie

18:00 Zakończenie zajęć

Dzień 10.

08:30 Pytania z poprzedniego dnia Omówienie pracy z pacjentami, postępów w terapii, przedstawienie pracy domowej Powtórki materiału zgodne z życzeniami grupy

11:00 Wzorce bilateralne symetryczne, asymetryczne Kombinacje technik Zadania praktyczne dla grupy

13:30 System szkolenia w koncepcji PNF Podsumowanie kursu, rozdanie certyfikatów

Zakończenie kursu podstawowego PNF