**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.

**CZĘŚĆ PIERWSZA 18-22 listopada 2020 część 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 – rozwiniecie 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 zwrotnośd ciągła, Replikacja (Odtwarzanie)

10:15 Rozwiniecie pracy we wzorcach z zastosowaniem technik

13:00 Przerwa obiadowa

13:45 Techniki mobilizacyjne: Hold-Relax

16:15 Mata – rozwiniecie 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 17-21 grudnia 2020 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 Rozwiniecie 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 Rozwiniecie 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 rozwiniecie 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 Rozwiniecie 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