

PROGRAM EDUKACJI STP KINESIO TAPING

PROGRAM EDUKACJI KINESIO TAPINGU

Program opracowano zgodnie z rozporządzeniem Ministra Edukacji Narodowej z dnia 19 marca 2019 r. w sprawie kształcenia ustawicznego w formach pozaszkolnych (Dziennik Ustaw z dnia 8 kwietnia 2019 r. poz. 652)

Forma edukacji video e-learning

CELE KSZTAŁCENIA

- Dowiesz się o wielu innowacyjnych rozwiązaniach,
- Zdobędziesz wiedzę o wsparciu treningu poprzez taping
- Dowiesz się co to jest i po co ci Kinesiology Taping,
- Poznasz właściwości plastra i jego zastosowanie,
- Zdobędziesz informację o wskazaniach i przeciwwskazaniach,
- Dowiesz się kiedy wprowadzić Taping w treningu,
- Powiemy ci o naszych doświadczeniach i wnioskach do których doszliśmy pracując w sporcie wyczynowym.



ZAWIERA 50 APLIKACJI

MODUŁ I

Czego się dowiesz w module

Dowiesz się o nieinwazyjnej metodzie terapeutycznej, jaką jest kinesiotaping, Poznasz jej historię, cechy, właściwości, zasady postępowania i aplikowania plastra KT. Będziesz wiedział, w których przypadkach można ją stosować, o przeciwwskazaniach do aplikacji oraz o sytuacjach, w których taśmy KT są najczęściej wykorzystywane.

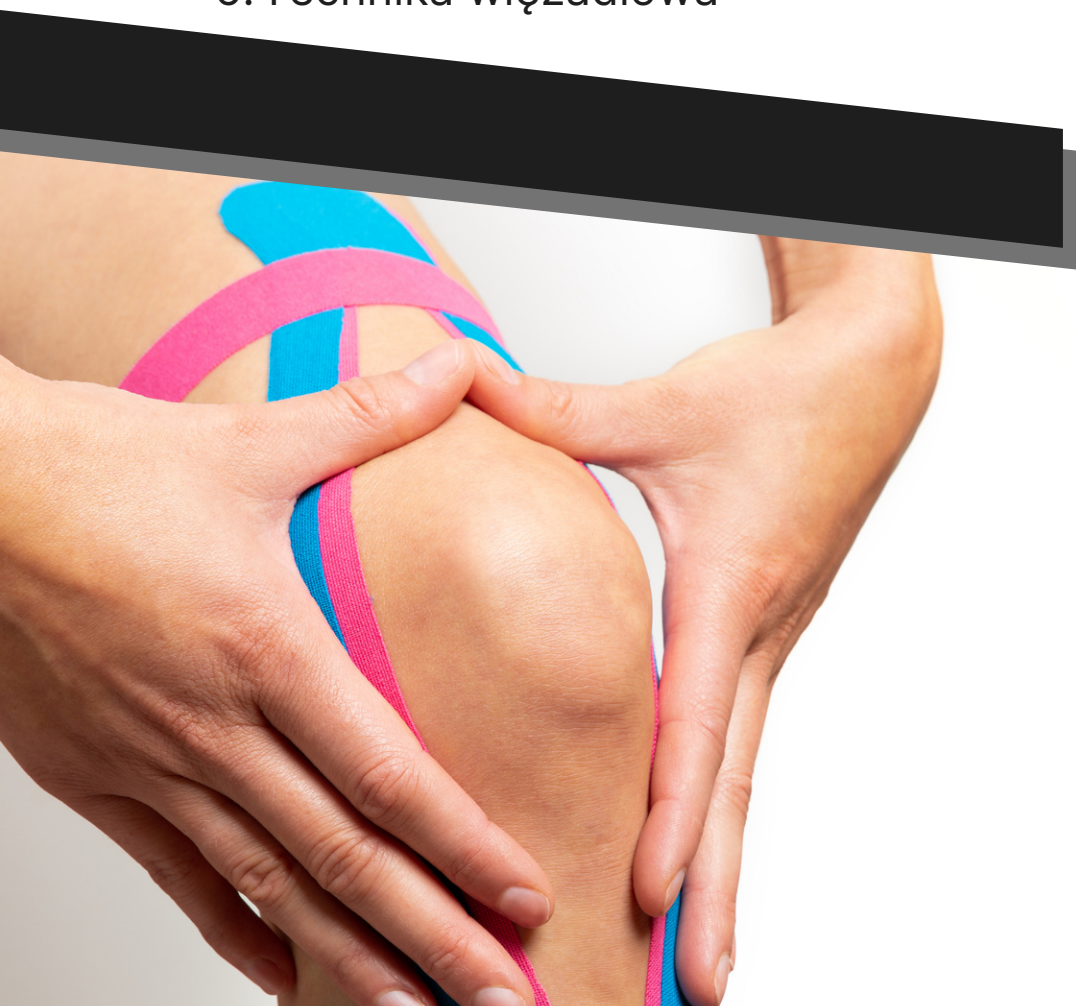
1. Podstawy anatomii człowieka
2. Diagnostyka układu ruchu - autodiagnoza
3. Instrukcja Edukacji
4. Trochę tape'ach
5. Budowa i właściwości plastra
6. ABC Klejenia
7. Przygotowanie plastra do aplikacji
8. Kroki przed tapowaniem
9. Kroki po oklejaniu
10. Wskazania do terapii
11. Zastosowanie i wykorzystanie Kinesjologii Taping'u
12. Przeciwwskazania i instrukcja dla pacjenta



Czego się dowiesz w module

Zapoznasz się z technikami aplikacji elastycznej taśmy zwanej kinesiotape. Taśma kinesiotaping została zaprojektowana w taki sposób, aby działać jak druga skóra, umożliwiając jednocześnie pełną ruchomość stawów i mięśni. Techniki stosowane w kinesiotapingu są bardzo zróżnicowane i dostosowane do indywidualnych potrzeb. Znając techniki mięśniowe, funkcjonalne, limfatyczne, powięziowe i więzadłowe będziesz miał wpływ na redukcję bólu, poprawę funkcji mięśniowej czy przyspieszenie procesu regeneracji tkanek pacjenta.

1. Omówienie technik,
2. Technika mięśniowa
3. Technika funkcjonalna
4. Technika limfatyczna
5. Technika powięziowa
6. Technika więzadłowa



Czego się dowiesz w module

Stosowanie kinesiotapingu w leczeniu dolegliwości w grzbietowym obszarze ludzkiego ciała i tułowia to skuteczny i bezpieczny sposób na szybką ulgę w różnego typu dolegliwościach. Znając rozwiązania aplikacja taśm KT na lędźwiowy odcinek kręgosłupa, mięsień czworoboczny grzbietu, piersiowy większy, równoległoboczne, skośne brzucha, mostkowo obojczykowo sutkowy, grupę mięśni karku będziesz miał wpływ na redukcję patologii w wymienionych obszarach ciała.

1. Aplikacje bóle krzyża i kręgosłup lędźwiowy
2. Aplikacje mięsień czworoboczny grzbietu
3. Aplikacja na mięsień najszerszy grzbietu
4. Aplikacja mięsień piersiowy większy 1
5. Aplikacja na mięśnie piersiowe 2
6. Aplikacja mięśnie równoległoboczne
7. Aplikacja mięśnie skośne brzucha
8. Aplikacja Mostkowo - Obojczykowo sutkowe
9. Korekcja napięcia karku
10. Aplikacja na mięśnie szyi
11. Aplikacja mięśnie skośne brzucha
12. Aplikacja na mięśnie brzucha



Czego się dowiesz w module

Dowiesz się o metodach kinesiotapingu dla kończyny dolnej, które są skutecznymi i bezpiecznymi sposobami na redukcję bólu oraz przyspieszenia procesu gojenia się tkanek miękkich. Poznasz jak naklejać taśmy KT na rozciągnio podszwowe, mięsień piszczelowy przedni, płaszczkowaty, brzuchaty łydki. W przypadku urazów kończyny dolnej, takich jak skręcenia, zwichnięcia, stłuczenia czy uszkodzenia ścięgien, kinesiotaping może pomóc w stabilizacji stawów i mięśni, co przyspiesza proces powrotu do pełnej sprawności.

1. Aplikacja stopy - rozciągnio podszwowe
2. Aplikacja mięsień piszczelowy przedni
3. Aplikacja mięsień płaszczkowaty - technika mięśniowa
4. Aplikacja mięsień brzuchaty łydki
5. Podsumowanie i omówienie aplikacji stopy i podudzia
6. Aplikacja skręcenie boczne stawu skokowego
7. Aplikacja skręcenie przyśrodkowe stawu skokowego

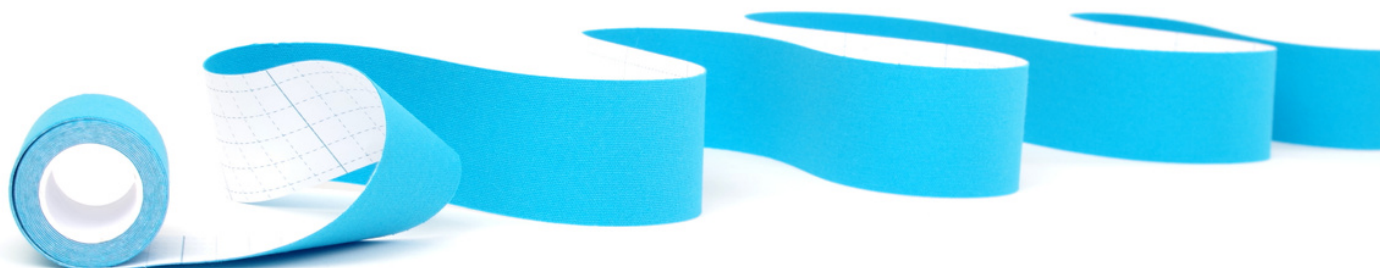


MODUŁ V

Czego się dowiesz w module

Zważając na powszechny w dzisiejszych czasach siedzący tryb życia, poznasz partię mięśni, które często ulegają przykurczowi i objawiają się dolegliwościami bólowymi. Tymi okolicami ludzkiego ciała są zginacze bioder - mięśnie biodrowo lędźwiowe. Poznasz również w tym module aplikację na grupę mięśni kulszowo-goleniowych, które ograniczają m.in. zakres skłonu tułowia w przód.

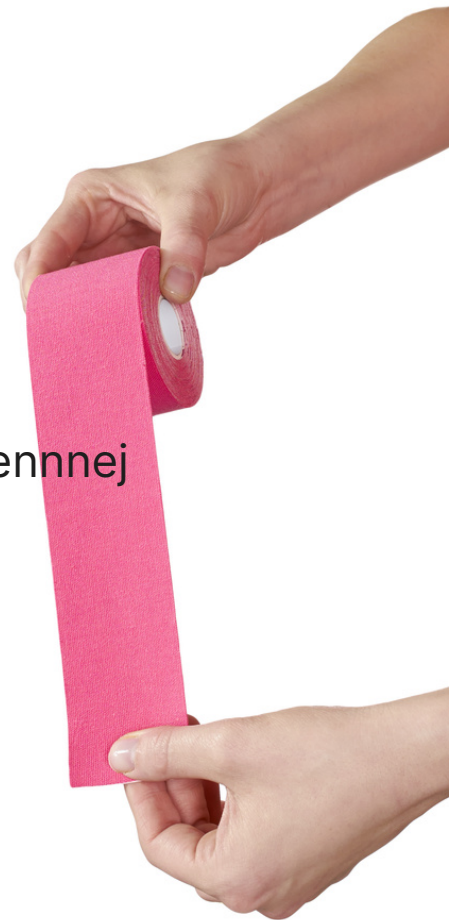
1. Aplikacja zginacze bioder mięsień biodrowo lędźwiowy
2. Aplikacja mięśni kulszowo - goleniowych 1
3. Aplikacja mięśni kulszowo - goleniowych 2
4. Aplikacja mięśni kulszowo - goleniowych 3
5. Aplikacja na przywodziciele uda
6. Aplikacja mięśni pośladkowych
7. Aplikacja mięsień napinający powieź szeroką



Czego się dowiesz w module

W tej części kursu poznasz techniki aplikacji niwelujące przeciążenia i dyskomfort w obrębie kończyny górnej. Kinesiotaping może być stosowany w tym przypadku różnych schorzeń, takich jak zapalenie stawów, zespół cieśni nadgarstka, zamrożony bark - grupę mięśni naramiennych, łokieć tenisisty - prostowniki nadgarstka, łokieć golfisty - zginacze przedramion, dolegliwości mięśni dwugłowych i trójgłowych ramienia oraz stożka rotatora.

1. Aplikacja dwugłowy ramienia
2. Aplikacja trójgłowy ramienia
3. Aplikacja mięsień naramienny
4. Aplikacja prostowniki nadgarstka
5. Aplikacja stożek rotatora
6. Aplikacja nadkłykieć boczny kości ramiennej
7. Aplikacja trójgłowy ramienia
8. Aplikacja zespół cieśni nadgarstka
9. Aplikacja na zespół cieśni kanału nadgarstka 2
10. Aplikacje zginacze przedramion
11. Aplikacja nadkłykieć przyśrodkowy kości ramiennej

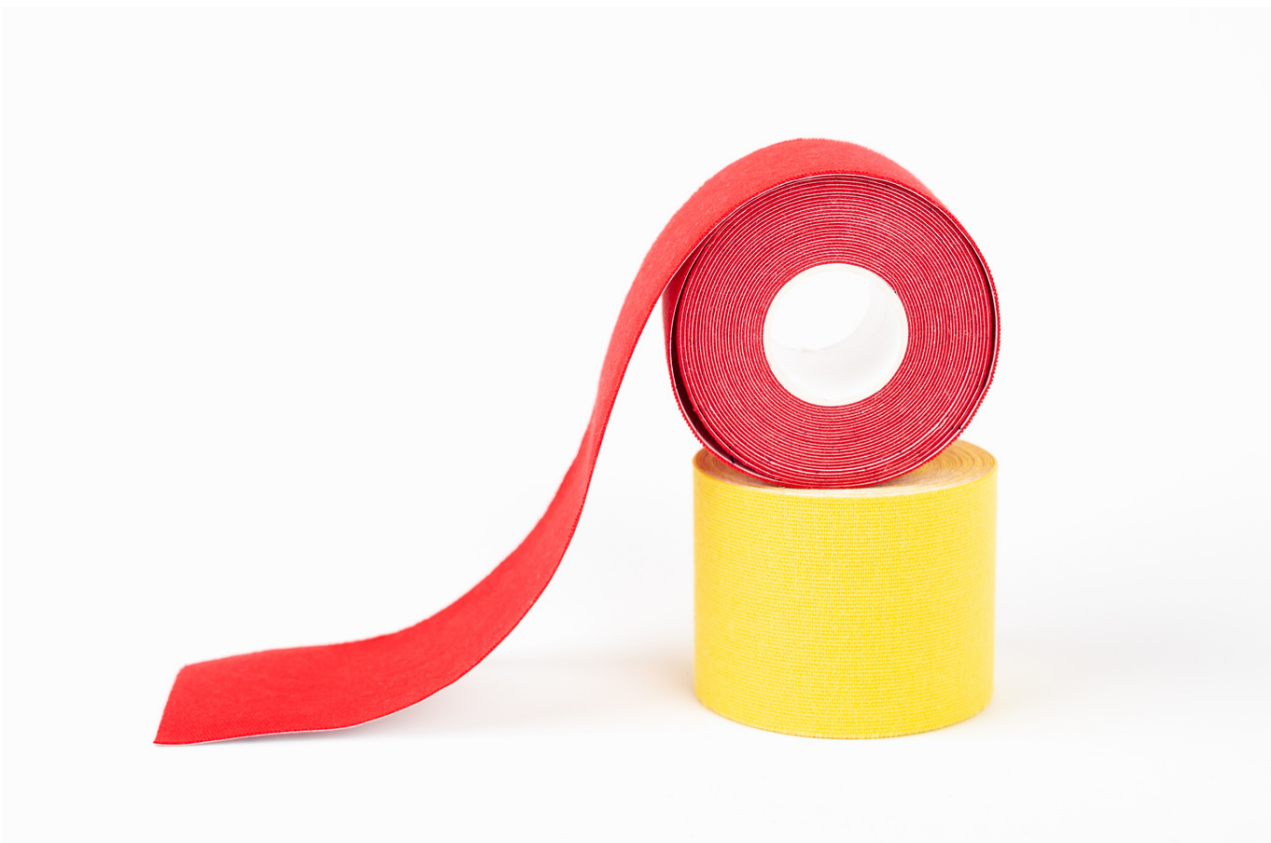


MODUŁ VII

Czego się dowiesz w module

Zapoznasz się z technikami aplikacji okolic stawu kolanowego, który często jest podatny na urazy - więzadła pobocznego strzałkowego, pobocznego piszczelowego czy krzyżowego przedniego czy tylnego. Aplikacje zapobiegające dolegliwości kolana skoczka - zbyt duże napięcia powodujące zaburzenie ślizgu powięzi rzepki (rozluźnienie mięśni czworogłowych uda i powięzi rzepki). W sytuacjach problemu robienia przysiadów czy chodzeniu po schodach dowiesz się o aplikacji taśm KT na pasmo biodrowo-piszczelowe.

1. Aplikacja stabilizacji stawu kolanowego
2. Aplikacja rozluźnianie powięzi rzepki
3. Aplikacja zespół pasma biodrowo - piszczelowego 1
4. Aplikacja na pasmo biodrowo - piszczelowe 2
5. Aplikacja mięsień czworogłowy uda
6. Aplikacja na ból kolana zewnętrznej strony
7. Aplikacja na ból kolana przyśrodkowej strony

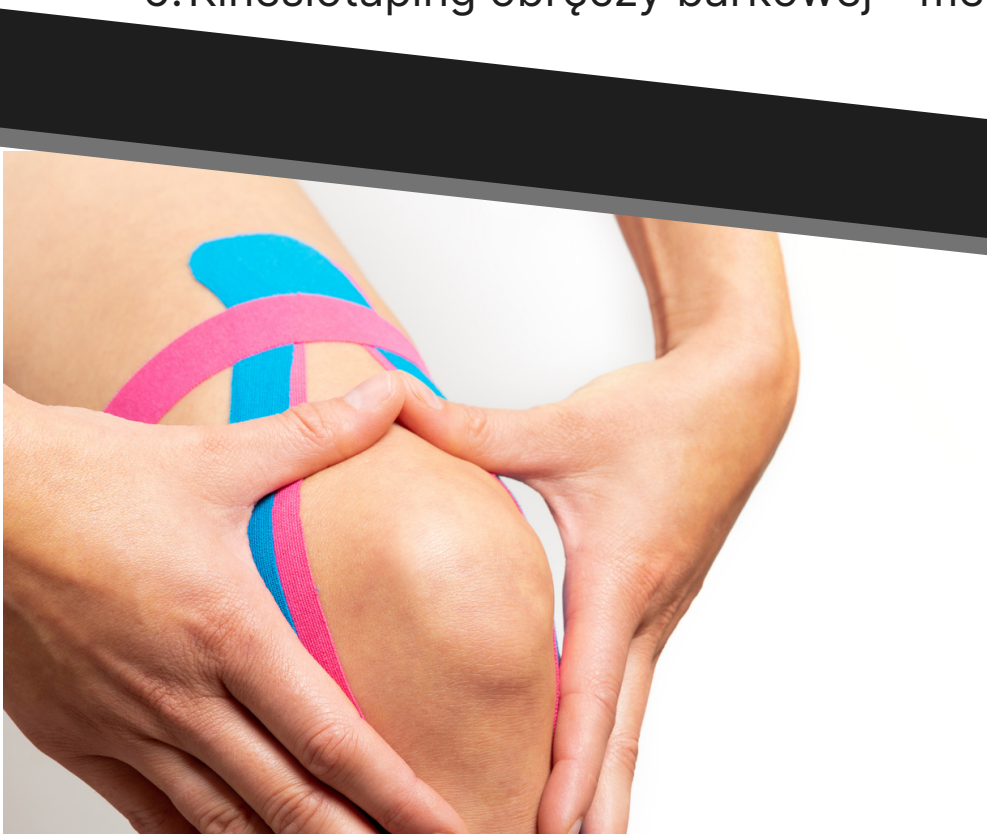


KINESIO TAPING W SPORCIE

Czego się dowiesz w module

W ostatnim module STP Therapy Taping znajdziesz od nas materiały bonusowe dołączone do kursu. Na podstawie wieloletniego doświadczenia z zawodnikami sportu olimpijskiego i paraolimpijskiego pokażemy stosowanie konesiotapingu w konkretnych przypadkach. Przedstawimy aplikacje na grupy mięśni pośladka, stabilizację kompleksu barkowego, skręcenie stawu kolanowego, rozluźnianie mięśni czworobocznych, wspieranie funkcji wyprostu łokcia, profilaktyka przewlekłego bólu obręczy barkowej.

1. Pośladkowy wielki
2. Stabilizacja kompleksu barkowego
3. Taping po skręceniu stawu kolanowego
4. Rozluźnianie mięśni czworobocznych grzbietu części zastępującej
5. Wspieranie funkcji wyprostu łokcia
6. Kinesiotaping obręczy barkowej - metoda funkcjonalna



MODUŁ DIAGNOSTYKA UKŁADU RUCHU

Czego się dowiesz w module

1. Diagnostyka układu ruchu - autodiagnoza - wprowadzenie
2. Diagnostyka układu ruchu - łokieć
3. Diagnostyka układu ruchu - nerw łokciowy, nerw pośrodkowy, nerw promieniowy
4. Diagnostyka układu ruchu - staw barkowy, staw łopatkowożebrowy - autodiagnoza.



MODUŁ TRENING ODDECHU

Czego się dowiesz w module

Oddech jest najważniejszą funkcją życiową jaką realizuje Twoje ciało. Codziennie ok 20000 razy wymieniasz powietrze w płucach. Jeżeli objętość powietrza będzie mała, lub będziesz oddychał nieefektywnie. Przewlekłe bóle odcinka szyjnego kręgosłupa, masz problem z ruchomością głowy, bolą Cię nieustannie lędźwia, czujesz ból między łopatkami. To wszystko może być spowodowane nieefektywnym oddechem. W tym dziale nauczymy Cię jak oddychać prawidłowo i efektywnie, aby pozbyć się bólu i zyskać energię do funkcjonowania w domu, pracy, na treningu.



Dodatkowo w bonusie moduł treningu oddechu wchodzący w skład kursu "Zdrowy Kręgosłup"

TREŚCI NAUCZANIA W ZAKRESIE POSZCZEGÓLNYCH ZAJĘĆ (§ 22 PKT. 6)

ZAKRES MATERIAŁU

1. Sposoby aplikacji plastra technikami: mięśniową, korekcyjną, więzadłową, funkcjonalną, limfatyczną
2. Wspomaganie procesów treningowych i terapii - obniżanie tonusu mięśniowego
3. Umiejętności oklejania PONAD 20 grup mięśniowych
4. Uzyskiwanie wiedzy o innowacyjnych sposobach oklejania
5. Oklejanie stawów po urazach
6. Oklejanie stawu, który świeżo uległ urazowi
7. Uzyskanie aplikacji klinicznych
8. Jak postępować z pacjentem po urazach karku
9. Jak przeciwdziałać bólom kręgosłupa
10. Techniki korygujące postawę ciała
11. Tapowanie w przypadku obrzęków, stłuczeń i siniaków
12. Oklejanie blizn

ŚRODKI I MATERIAŁY DYDAKTYCZNE

Komputer, urządzenia peryferyjne: drukarka, skaner, rzutnik,
notesy, długopisy

SPOSÓB I FORMA ZALICZENIA (§ 22 PKT. 9)

1. Egzamin teoretyczny
2. Egzamin praktyczny