

Экзарта Голд

Модуль 1

1 день. Тазобедренный сустав. «Повторение без повторения»

1. Знакомство с курсантами и новинками оборудования
2. Функциональная анатомия тазобедренного сустава (ТБС)
  - 2.1. Возможные движения
  - 2.2. Анатомия. Мышцы, участвующие в разных движениях.
  - 2.3. Виды мышечных сокращений
3. Принципы упражнений в подвесках в открытых кинематических цепях (ОКЦ)
  - 3.1. Маховые движения в ТБС
  - 3.2. Виды подвешиваний и их влияние на ТБС
  - 3.3. Все возможные варианты движений в ТБС
  - 3.4. Функциональные движения в ОКЦ («диагонали ПНФ»)
  - 3.5. Упражнения с упругим сопротивлением в ОКЦ, способы дозирования нагрузки.
4. Визуальная диагностика ТБС
  - 4.1. Оценка активных и пассивных движений в ТБС
  - 4.2. Углы движений в ТБС
  - 4.3. Пальпационная диагностика

2 день. Тазобедренный сустав.

Тестирование усвоения материала с предыдущего дня.

5. Алгоритм работы с суставами. Варианты увеличения объема движений

1.1. Релаксация и обезболивание.

Варианты упражнений для расслабления и тракций.

5.2. Пассивная мобилизация.

- Варианты мобилизаций

- Оценка эффективности, клиническое мышление и порядок действий в зависимости от результата этапа

5.3. Пассивно-активная работа. Работа с мышцами и фасциями.

- Постизометрическая релаксация мышц;

- Поперечный массаж;

- Функциональный массаж;

- Оценка эффективности, клиническое мышление и порядок действий в зависимости от результата этапа.

5.4. Активная мобилизация

- Активация мышц с помощью упражнений в ОКЦ с упругим сопротивлением;

- Концентрические, эксцентрические и изометрические упражнения для увеличения объема движений и тренировки функциональной силы мышц;

- Оценка эффективности, клиническое мышление и порядок действий в зависимости от результата этапа.

5.5. Активная стабилизация в закрытой кинематической цепи (ЗКЦ)

- понятие о ЗКЦ

- движения в ЗКЦ, варианты упражнений

- Способы облегчения и усложнения нагрузки

5.6. Вторичная профилактика и научение

3 день. Поясничный отдел позвоночника.

Тестирование усвоения материала с предыдущего дня.

6. Функциональная анатомия поясничного отдела позвоночника (ПОП)

#### 6.1. Пассивная подсистема стабилизации

- позвонки и суставы
- межпозвонковые диски
- биомеханика ПОП
- Этиопатогенез формирования межпозвонковых грыж и нестабильности в ПОП

#### 6.2. Активная подсистема стабилизации

- глубокие и поверхностные мышцы, их анатомические и функциональные особенности;

#### 6.3. Стеноз или нестабильность как причина боли в ПОП, дифференциальная диагностика по анамнезу, осмотру, пальпации.

#### 7. Тактика ведения пациент при стенозе в ПОП

##### 7.1. Обезболивание и расслабление. Варианты релаксирующих упражнений и тракций.

##### 7.2. Пассивная мобилизация.

- Варианты мобилизаций
- Оценка эффективности, клиническое мышление и порядок действий в зависимости от результата этапа

##### 7.3. Пассивно-активная работа. Работа с мышцами и фасциями.

- Постизометрическая релаксация мышц;
- Поперечный массаж;
- Функциональный массаж;
- Оценка эффективности, клиническое мышление и порядок действий в зависимости от результата этапа.

##### 7.4. Активная стабилизация, активация глубоких мышц.

##### 7.5. Функциональные упражнения в ЗКЦ

##### 7.6. Вторичная профилактика и научение

Клиническая практика — работа с пациентом под контролем преподавателя

#### 4 день. Поясничный отдел позвоночника (продолжение).

Тестирование усвоения материала с предыдущего дня.

#### 8. Тактика ведения пациента при нестабильности в ПОП. Тестирование и лечение

##### 8.1. Обезболивание и расслабление. Варианты релаксирующих упражнений и тракций.

##### 8.2. Пассивная мобилизация выше или ниже уровня нестабильности.

- Варианты мобилизаций
- Оценка эффективности, клиническое мышление и порядок действий в зависимости от результата этапа

##### 8.3. Пассивно-активная работа. Работа с мышцами и фасциями.

- Постизометрическая релаксация мышц;
- Поперечный массаж;
- Функциональный массаж;
- Оценка эффективности, клиническое мышление и порядок действий в зависимости от результата этапа.

##### 8.4. Активная стабилизация.

- тесты моторного контроля Экзарта для глубоких мышц ПОП;
- мануальные техники активации глубоких мышц;
- продвинутое упражнения для активации и тренировки глубоких мышц;
- обучение пациента контролируемой активации и тренировке глубоких мышц («стабилайзер»)

##### 8.5. Функциональные упражнения в ЗКЦ

- Тесты Экзарта для мышечно-фасциальных цепей
- Продвинутое функциональные упражнения для стабильности и мобильности (контролируемой мобильности)

##### 8.6. Вторичная профилактика и научение

4 день, вторая половина. Таз

9. Таз. Стабильность и мобильность крестцово-подвздошных суставов (КПС)

9.1. Анатомия и биомеханика таза

9.2. Активная стабилизация таза, влияние ПОП и ТБС на позицию таза

9.3. Синдром нижнего перекреста

9.4. Флексионный (сгибательный) тест для выявления дисфункции КПС.

9.5. Мобилизация КПС

9.6. Влияние на таз через ПОП и ТБС

9.7. Спиралевидная мышечно-фасциальная цепь (МФЦ)

9.8. Дополнительный механизм стабилизации ПОП за счет грудопоясничной фасции.

Клиническая практика — работа с пациентом под контролем преподавателя

5 день. Клинический разбор. Интеграция полученных знаний.

10. Интеграция полученных знаний и навыков. Биомеханические аспекты совместной работы ПОП, таза и ТБС.

10.1. Активация и функциональная тренировка содружественной работы мышц ПОП, таза и ТБС в ОКЦ (упражнения с упругим сопротивлением).

10.2. Активация и функциональная тренировка содружественной работы мышц ПОП, таза и ТБС в в ЗКЦ (подбор уровня сложности — лестница прогрессии).

10.3. Самые лучшие домашние упражнения.