



PROGRAM KURSU

CZĘŚĆ PODSTAWOWA – KT1 (dzień pierwszy – 8 godzin)

- Wprowadzenie do metody Kinesio Taping®: *historia, właściwości taśmy, zastosowanie,*
- Metoda KT i jej koncepcja wielowarstwowości,
- Wpływ taśmy Kinesio® na: *skórę i powięź powierzchowną oraz głęboką,*
- Zasady nakładania taśmy (*prezentacja i ćwiczenie na wybranych przykładach*),
- Wpływ taśmy KT na: *mięśnie, stawy i system krążeniowy/limfatyczny,*
- Teoria biotensegregacji w koncepcji KT,
- Nakładanie taśmy w technikach mięśniowych,
- Przygotowanie pacjenta, wprowadzenie do koncepcji metody-zastosowanie, właściwości taśmy Kinesio®,
- Aplikacje hamujące,
- Aplikacje wspomagające,
- Metoda Kinesio Taping: badanie i praktyka mięśni: *prostowniki szyi, najdłuższy szyi, najszerszy grzbietu, piersiowy większy, równoległoboczny, pośladkowy średni, czworogłowy uda,*
- Pytania i odpowiedzi,
- Podsumowanie KT1.



CZĘŚĆ ZAAWANSOWANA – KT2 (dzień drugi – 8 godzin)

- Powtórzenie zasad aplikacji taśmy w technikach mięśniowych,
- Dyskusja nad problematyką dnia poprzedniego,
- Teoria metod korekcyjnych,
- Korekcja Mechaniczna – *prezentacja i ćwiczenia*,
- Przejściowe przemieszczanie rzepki,
- Niestabilność stawu ramiennego,
- Korekcja powięzi – *prezentacja i ćwiczenia*,
- Stan zapalny nadkłykcia bocznego kości ramiennego,
- Ścięgno Achillesa, zastosowanie kliniczne: *tendinopatia ścięgna Achillesa, stan zapalny rozciągnięta podeszwowego*,
- Pasma biodrowo-piszczelowe,
- Korekcja przestrzeni – *prezentacja i ćwiczenia*,
- Staw Łokciowy,
- Kręgosłup lędźwiowy,
- Nadkłykieć kości ramiennej,
- Zespół ciasnoty kanału nadgarstka,
- Korekcja ścięgna/więzadła – *prezentacja i ćwiczenia*,
- Więzadło poboczne-piszczelowe,
- Korekcja funkcjonalna – *prezentacja i ćwiczenia*,
- Staw skokowy i nadgarstek,
- Poprawa działania układu krążenia i limfatycznego – *prezentacja i ćwiczenia*,
- Obrzęk podudzia i stopy,
- Wpływ taśmy na blizny,
- Podsumowanie KT1 i KT2 – *pytania i odpowiedzi*.

Pewne elementy w trakcie szkolenia mogą się różnić z powyższym wykazem, ponieważ instruktorzy wnoszą dużo nowych informacji, aktualności oraz własnych spostrzeżeń urozmaicając i poszerzając zawartość kursu.