

TERAPIA MANUALNA RAKOWSKIEGO

TECHNIKI
TKANEK MIĘKKICH



INSTYTUT RAKOWSKIEGO

PROGRAM KURSU TERAPIA MANUALNA RAKOWSKIEGO –TECHNIKI TKANEK MIĘKKICH

MODUŁ I

Koncepcja Terapii Manualnej Rakowskiego. Miednica, stawy biodrowe, segmenty ruchowe kręgosłupa lędźwiowego i przejścia piersiowo-lędźwiowego.

1. Wprowadzenie do koncepcji Terapii Manualnej Rakowskiego.
2. Procedury badawcze i zabiegowe wykorzystywane w Terapii Manualnej Rakowskiej, podstawowe pojęcia
 - sfery osobowości, integrująca rola narządu ruchu
 - dostęp do aferencji
 - patogeneza dysfunkcji
 - czynnościowa zmiana stanu tkanek czst (definicja, cechy, fazy rozwoju, rodzaje aktywności)
 - bodźce zabiegowe
 - techniki zabiegowe
 - wskazania i przeciwwskazania
 - seans zabiegowy
 - reakcje pozabiegowe
 - test kontrolny.
3. Miednica, zespół stawów krzyżowo-biodrowych
 - anatomia, patogeneza, objawy
 - badanie
 - przez ocenę równowagi statycznej miednicy
 - ruchomości skb
 - przez punkty swoiste dla dysfunkcji wg. K. Sell'a
 - badanie spojenia łonowego
 - terapia
 - kołysanie stawu krzyżowo-biodrowego
 - mobilizacje uderzeniowe niespecyficzne
 - mobilizacje uderzeniowe uspecyficznione S1, S3 brzusznie
 - mobilizacje poziome
 - mobilizacje skb przez rotacje talerzy biodrowych w przód i tył
 - postępowanie w nierówności pozornej i rzeczywistej kończyn dolnych
 - różnicowanie pozornego i rzeczywistego skrócenia kończyny dolnej,
 - mobilizacje stawów krzyżowo-biodrowych,
 - technika mobilizacji obwodzeniem stawów biodrowych,
 - warunki doboru wkładki wyrównującej.

4. Zespoły więzadeł miednicy

- anatomia, patogeneza, objawy
 - zespół więzadeł krzyżowo-biodrowych
 - zespół więzadła krzyżowo-guzowego
 - zespół więzadła biodrowo-lędźwiowego
 - zespół więzadeł nadkolcowych kości krzyżowej
- badanie
 - określenie wrażliwości uciskowej
 - testy na rozciąganie
- terapia
 - mobilizacje uciskowe
 - techniki uzupełniające.

5. Zespół dysfunkcji stawu biodrowego

- anatomia, czynność, patogeneza, objawy
- badanie
 - punkty swoiste dla dysfunkcji stawów biodrowych
 - dystrakcja stawów biodrowych
 - test patrick'a
 - mięśnie znamionowe dla stawu biodrowego (m.in. m. gruszkowaty)
- terapia
 - program „biodro”
 - odtwarzanie dystrakcji stawów biodrowych
 - techniki trakcji stawów biodrowych
 - mobilizacje uciskowe okostnej krętarza większego, okostnej głowy strzałki oraz tkanek segmentów ruchowych przejścia piersiowo-lędźwiowego
- koksalgia
 - pozycje ułożeniowe
 - terapia - techniki przeciwbólne
- koksartroza
 - terapia
 - przygotowanie do zabiegu operacyjnego .

6. Zespoły segmentów ruchowych kręgosłupa lędźwiowego i przejścia lędźwiowo-krzyżowego

- anatomia, patogeneza, objawy
 - zespół l5/s1
 - zespół l4, l3
 - zespół pseudolątkowy kolana
 - rwa udowa
- badanie
 - przez punkty swoiste dla dysfunkcji stawu międzywyrastkowego kręgosłupa
 - przez wyrostki kolczyste

-wrażliwości uciskowej więzadeł nadkolcowych i międzykolcowych oraz tkanek okołosta-wowych stawów kręgosłupa

- terapia
 - mobilizacje przez wyrostki kolczyste
 - mobilizacje przez wyrostki poprzeczne
 - technika obwodzeniem niespecyficzną i uspecyficzną
 - technika kołysaniem
 - trakcje przejścia lędźwiowo-krzyżowego przez kość krzyżową
 - trakcje przejścia lędźwiowo-krzyżowego przez talerze biodrowe
 - mobilizacje uciskowe struktur łącznotkankowych (wzłądeł międzykolcowych, nadkolcowych, tkanek okołostawowych stawów kręgosłupa).

7. Zespoły wzłądeł L i L/S

- anatomia, patogeneza, objawy
 - zespół wzłądeł międzykolcowych
 - zespół wzłądeł nadkolcowych
- badanie
 - określenie wzłąliwości uciskowej
 - testy na rozciąganie
- terapia
 - mobilizacje uciskowe
 - techniki uzupełniające.

8. Mięśniowa równowaga i nierównowaga statyczna

- zespół hiperlordozy lędźwiowej sztywnej i wiotkiej
- zespół dyslordozy lędźwiowej.

9. Zespoły mięśniowe

- anatomia, patogeneza, objawy
 - czść mięśni kończyn dolnych, obręczy biodrowej, tułowia
- badanie
- terapia
 - techniki miękkie
 - praca odruchowa poprzez segmenty ruchowe kręgosłupa, stawy krzyżowo-biodrowe oraz wzłądła miednicy.

10. Postępowanie w stanach ostrych czynnościowego przejścia lędźwiowo-krzyżowego i lędźwiowego odcinka kręgosłupa, wzłądeł oraz mięśni

- patogeneza, objawy
 - aktywny konflikt dyskowo-korzeniowy
 - stany ostre pozakorzeniowe
- badanie

- analiza dokumentacji medycznej
- interpretacja próby lasegue'a
- określenia kierunków wolnych od bólu
- terapia
 - terapia ułożeniowa
 - mobilizacje czynne
 - inne techniki wspomagające
 - różnicowanie z ostrym zespołem przeciążeniowym segmentu ruchowego kręgosłupa
 - różnicowanie z ostrym zespołem przeciążeniowym więzadeł miednicy.

11. Zespoły segmentów ruchowych przejścia piersiowo-lędźwiowego

- anatomia, patogeneza, objawy
 - zespoły segmentów th8-th12
 - zespół th12, l1
- badanie
 - przez punkty swoiste dla dysfunkcji
 - przez wyrostki kolczyste
 - wrażliwości uciskowej więzadeł nadkolcowych i międzykolcowych oraz tkanek okołostawowych stawów kręgosłupa
 - badanie punktu grzebieniowego tylnego i bocznego
- terapia
 - mobilizacje przez wyrostki kolczyste
 - mobilizacje przez wyrostki poprzeczne
 - technika obwodzeniem niespecyficzną i uspecyficzną
 - technika kołysaniem.

12. Zespoły struktur Th/L

- anatomia, patogeneza, objawy
 - czst stawów żeber 8-12
 - czst okostnej koniuszka żebra 12
- badanie
 - wrażliwości koniuszka żebra 12
 - stawów żeber 8-12 przez punkty swoiste dla dysfunkcji stawów żebrowo-poprzecznych z wdechem i wydechem
- terapia
 - mobilizacje doczaszkowe z wdechem żeber 8-10, 11-12
 - mobilizacje doogonowe z wydechem żeber 8-10, 11-12
 - mobilizacje uciskowe stawów żeber
 - terapia w zespole koniuszka żebra 12.

13. Zespoły mięśni znamionowych dla przejścia Th/L

- anatomia, patogeneza, objawy
 - zespół m. biodrowo-lędźwiowego
 - zespół m. czworobocznego lędźwi
 - zespół m. prostownika grzbietu
 - zespół m. prostego brzucha (kwadranty dolne i środkowe)
- badanie
- terapia
 - techniki miękkie
 - praca odruchowa poprzez segmenty ruchowe kręgosłupa.

MODUŁ II

Brzuszny mechanizm wspomaganie prostowania i stabilizacji tułowia (BMWPIST), , segmenty ruchowe kręgosłupa piersiowego, przejścia szyjno-piersiowego, szyjnego, połączenia głowowo-szyjnego, obręcz barkowa, system żuchwowo-gnykowo-czaszkowy.

1. Brzuszny mechanizm wspomaganie prostowania i stabilizacji tułowia - BMWPIST
 - anatomia, patogeneza, objawy dysfunkcji
 - rola hiperlordozy lędźwiowej

 - badanie
 - terapia
 - trening stabilizacji miednicy, łopatek, obręczy barkowej
 - znaczenie dysfunkcji bmwst w prowokowaniu dolegliwości kręgosłupa, klatki piersiowej, miednicy, kończyn dolnych i górnych, głowy
 - dno miednicy – znaczenie dla BMWPIST
2. Zespoły segmentów ruchowych środkowego i górnego odcinka kręgosłupa piersiowego
 - anatomia, patogeneza, objawy
 - badanie
 - przez punkty swoiste dla dysfunkcji
 - przez wyrostki kolczyste
 - wrażliwości uciskowej więzadeł nadkolcowych i międzykolcowych oraz tkanek okołostawowych stawów kręgosłupa
 - terapia
 - techniki rotacyjno-trakcyjne
 - techniki trakcyjne przez wyrostki kolczyste i poprzeczne.

3. Zespoły stawów żeber 1-7

- Anatomia, patogeneza, objawy
- badanie
 - przez punkty swoiste dla dysfunkcji stawów żebrowo-poprzecznych z wdechem i wydechem
 - wrażliwość uciskowa tkanek okołostawowych stawów żeber
- terapia
 - mobilizacje stawów żeber 2-5, 6-8
 - mobilizacja 1 żebra przez mięśnie pochyłe
 - mobilizacje uciskowe tkanek okołostawowych stawów żebrowo-poprzecznych.

4. Zespoły mięśniowe

- anatomia, patogeneza, objawy
 - zespół mięśnia biodrowo-żebrowego
 - zespoły mięśni karku, piersiowych
 - zespoły mięśni obręczy barkowej i kończyn górnych
- badanie
- terapia.

5. Zespoły struktur łącznotkankowych i okostnowych obręczy barkowej i kończyn górnych

- anatomia, patogeneza, objawy
 - staw barkowo-obojęzyczny
 - wyrostek kruczy łopatki
 - przyczepy m. biodrowo-żebrowego na kątach żeber
 - guzek podpanewkowy łopatki
 - nadkłykiec boczny i przyśrodkowy kości ramiennej
- badanie
 - wrażliwości uciskowej
- terapia
 - mobilizacje uciskowe.

6. Zespoły segmentów ruchowych przejścia szyjno-piersiowego

- patogeneza, objawy
 - zespoły szyjne dolne c6,c7,c8
- badanie
 - różnicowanie z konfliktem korzeniowo-dyskowym
- terapia
 - technika rotacyjno-trakcyjna
 - ręczny Glisson.

7. Zespół bolesnego barku, łokcia, nadgarstka

- patogeneza, objawy
- badanie
- terapia.

8. Postępowanie w stanach ostrych dolnego odcinka kręgosłupa szyjnego

- patogeneza, objawy
 - aktywny konflikt dyskowo-korzeniowy
 - stany ostre pozakorzeniowe
- badanie
 - analiza dokumentacji
 - testy różnicujące
 - określenia kierunków wolnych od bólu
- terapia
 - terapia ułożeniowa
 - mobilizacje czynne
 - mobilizacje izometryczne
 - inne techniki wspomagające
 - różnicowanie z ostrym zespołem pozakorzeniowym segmentu ruchowego.

9. Zespoły połączenia głowowo-szyjnego

- badanie
 - położenie wyrostków poprzecznych c1 względem wyrostków sutkowatych
 - wrażliwość wyrostków poprzecznych c1, wyrostka kolczystego c2
 - badanie kresy karkowej dolnej
- terapia
 - technika opukiwaniem C1
 - technika jednego palca
 - mobilizacje uciskowe
 - mobilizacje czynne
 - ślizgi grzbietowe
 - ślizgi brzuszne
 - program „broda”.

10. Zespoły mięśniowe

- anatomia, patogeneza, objawy
 - zespół mięśni podpotylicznych
- badanie
- terapia.

11. Szlak migrenowo-vegetatywny.

12. Zespół dysfunkcji systemu żuchwowo-gnykowo-czaszkowego (szgc)

- patogeneza, objawy
- badanie
 - zewnętrznie
 - wewnętrznie
 - badanie ślizgów w stawach skroniowo-żuchwowych
- terapia
 - mobilizacje ślizgów
 - trakcja
 - mobilizacje uciskowe wewnętrzne, zewnętrzne struktur szgc

13. Zespoły mięśni systemu żuchwowo-gnykowo-czaszkowego

- anatomia, patogeneza, objawy
 - mm. skroniowe
 - mm. żwacze
 - mm. skrzydłowe
- badanie
- terapia.

14. Podsumowanie.