

## **Myofasciální trigger pointy videokurz**

Po několika letech praxe a školení jsme pro Vás připravili tento rozšířený, on-line kurz, ve kterém se věnujeme problematice spouštěvých bodů. V kurzu se věnujeme terapii přes 100 spouštěvých bodů, včetně diagnostiky, diferenciální diagnostiky a terapie. Vše je natočeno ve studiu ve skvělé kvalitě, s grafickými doplňky a záběry z několika kamer. Ke všem videím se můžete vracet dle potřeby.

### **Obsah kurzu**

Na tomto videokurzu se dozvíte základní teorii vzniku svalových spouštěvých bodů, a jak s nimi pracovat. Vysvětlíme Vám, které všechny faktory ke vzniku svalové bolesti mohou přispívat a jak je lze ovlivnit. Především Vás naučíme, jakými prostředky se lze zbavit této bolesti, a to jak po teoretické, tak i praktické stránce.

Svaly se skládají ze svalových snopců, které obvykle pracují bezbolestně v součinnosti. Při současném životním stylu se ale často stává, že se některé snopce přetíží, dostanou se do trvalé kontrakce a způsobují bolest. Mnoho lidí tuto bolest zná jako tupou svíravou bolest, která se nejčastěji objevuje v šíjových nebo zádočných svalech. Ke vzniku této svalové bolesti přispívá jednak držení těla a pohybové zvyky, ale i například skladba stravy, psychika, nebo způsob dýchání. V tomto kurzu se dozvíte, které všechny faktory mohou přispívat ke vzniku svalové bolesti, jak jí lze předcházet a případně i léčit.

### **Program**

Teorie (cca 1 hodina):

V úvodní části videokurzu je obsažena teoretická část, do které jsme zahrnuli množství informací na základě námi vybraných dostupných studií a mnohaletých zkušeností. Jedná se o nezbytnou součást kurzu, pro lepší pochopení MTrP a následnou jednodušší manuální terapii spouštěvých bodů:

Představení lektora

Historie spouštěvých bodů

Základní stavba svalu

Svalová bolest, jako nejčastější příčina bolesti v ordinaci lékaře

Vznik svalového spouštěvého bodu – trigger pointu

Přispívající faktory vzniku svalové bolesti

Úvod do manuální terapie MTrPs

Praxe - přes 50 svalů, přes 100 MTrPs (cca 6 hodin):

Anatomie a funkce svalu

Lokalizace TrPs

Iradiace a symptomy

Diferenciální diagnostika

Manuální terapie - předvedení nejefektivnějších masážních technik

Autoterapie - protahování, míčkování, cvičení

### **Organizační a technické informace**

Po zaplacení videokurzu se Vám zpřístupní sekce, ve které je nahrána jak teoretická, tak praktická část kurzu. Přístup do této sekce není časově omezen.

Počet hodin: 7 (1 hodina teorie, cca 6 hodin praxe)

Výstup: certifikát o absolvování

V ceně: skripta

Je zakázáno jakékoliv šíření, nebo sdílení kurzu dalším osobám, a to pod pokutou a bezvýhradní zablokování účtu, bez možnosti vrácení peněz. Svět fyzioterapie si vyhrazuje právo na kontrolu přihlašování IP adres a další, viz obchodní podmínky.

### **Lektoři**

Mgr. Jiří Vítek a Ing. Bc. Tomáš Nedoma

Odkaz: <https://www.svetfyzioterapie.cz/online-kurz/myofascialni-trigger-pointy-2>

Cena: 4 950 Kč

Sleva pro členy Unify: ANO, 10%