OrtoKursy
szkolenia dla fizjoterapeutów

MULLIGAN™

Koncepcja Mulligan ® - Moduł 1 i 2

Moduł 1

- **Dzień 1 (9.00 - 18.00)**
- 9:00 – 9:10 Przywitanie uczestników
- 9:10 – 9:40 Wprowadzenie do Koncepcji Mulligan
- 9:40 - 9:50 Palce, ręka, nadgarstek
- 9:50 – 10:00 Minimalny defekt ustawienia - Staw Międzypaliczkowy
- 10:00 – 10:05 The Mulligan Concept (MWMs)
- 10:05 – 10:10 MWM dla kości łódeczkowatej
- 10:10 – 10:20 MWM dla kości księżycowatej
- 10:20 – 10:30 MWM nadgarstka
- 10:30 – 10:45 Przerwa kawowa
- 10:45 – 10:55 Boczny ślizg nadgarstka
- 10:55 – 11:10 MWM + wyprost nadgarstka i docisk
- 11:10 – 11:30 Supinacja w stawie promieniowo-łokciowym dalszym - Pro / supinacja
- 11:30 – 11:45 MWM w pro/ supinacji- staw promieniowo- łokciowy bliższy
- 11:45 – 12:00 NAGs - Naturalny ślizg stawów międzywyrostkowych
- 12:00 – 12:15 NAG szyja
- 12:15 – 12:30 Odwrócone NAGs - Odwrócony Naturalny Ślizg Stawów Międzywyrostkowych
- 12:30 – 12:45 Odwrócone NAG

- 12:45 – 13:00 SNAGs – Przedłużony Naturalny Ślizg Stawów Miedzywyrostkowych
- 13:00 – 14:00 Godzinna przerwa na obiad
- 14:00 – 14:15 SNAG w prawo stawów międzykręgowych odcinka C dla rotacji
- 14:15 – 14:30 SNAG w prawo stawów międzykręgowych odcinka C dla rotacji plus docisk
- 14:30 – 14:55 Samodzielne wykonanie SNAG - Część środkowa odcinka szyjnego kręgosłupa
- 14:55 – 15:10 SNAG w prawo stawów międzykręgowych odcinka C dla bocznego zgięcia
- 15:10 – 15:35 HWS samodzielny SNAGs dla poprawy bocznego zgięcia
- 15:35 – 16:00 SNAG dla zgięcia odcinka szyjnego
- 16:00 – 16:15 Przerwa kawowa
- 16:15 – 16:45 Bark (staw ramienno – łopatkowy), MWM dla żeber
    - - Staw ramienno - łopatkowy-AP
    - - Staw ramienno – łopatkowy-PA
- 16:45 – 17:05 AP ślizg z użyciem pasa
- 17:05 – 17:20 AP ślizg z odwiedzeniem w leżeniu tyłem
- 17:20 – 17:45 Ramienno - łopatkowy, AP w pozycji stojącej w funkcji
- 17:45 – 18:00 Podsumowanie dnia, pytania od uczestników.

- **Dzień 2**

- 8:30 – 9:00 Powtórka SNAGs
- 9:00 – 10:00 SNAG na ból głowy
- - Odwrócone techniki SNAG na bóle głowy
- - Samodzielne SNAGs na ból głowy
- - Samodzielne SNAGS w bólu głowy dla odwróconego SNAG w bólu słowy

- 10:00 – 10:15 Rotacja C1 w bólach i zawrotach głowy oraz zmniejszonej rotacji
- 10:15 – 10:30 Samodzielna trakcja górnych segmentów odcinka szyjnego
- 10:30 – 10:45 Przerwa kawowa
- 10:45 – 11:00 Test ruchomości rotacji w stawie szczytowo - obrotnikowym
- 11:00 – 11:20 C1 SNAG dla ograniczenia rotacji w prawo/ zawroty/ bóle głowy - nacisk na prawy wyrostek poprzeczny C1
- 11:20 – 11:40 C1 SNAG – nacisk na prawy wyrostek poprzeczny C1- chwyt alternatywny
- 11:40 – 12:00 C1 SNAG nacisk na prawy wyrostek poprzeczny z leżenia w pozycji siedzącej
- 12:00 – 12:20 Samodzielne SNAG C1 C2
- 12:20 – 12:30 Łokieć
- 12:30 – 14:00 : -Łokieć – ślizg przyśrodkowy dla zgięcia plus docisk

  - Łokieć – ślizg boczny dla wyprostu

  - MWM Łokieć

  - Łokieć tenisisty. Ból podczas chwytu - boczny ślizg z użyciem pasa, ćwiczenia domowe
- 14:00 – 15:00 Godzinna przerwa na obiad
- 15:00 – 15:30 Leczenie zapalenia nadkłycia bocznego / przeciwwskazania
- 15:30 – 16:00 Zakończenie 2-go dnia

- **Dzień 3 (9.00-18.00)**

- 9:00 – 9:10 Przywitanie uczestników
- 9:10 – 9:20 Stopa
- 9:20 – 9:50 : - MWM – stawy śródstopia

  - MWM Kości stępu

- 9:50 – 10:10 Staw skokowy
- 10:10 – 10:30 Staw skokowy – zgięcie podeszwowe , zgięcie grzbietowe
- 10:30 – 10:45 Przerwa kawowa
- 10:45 – 11:10 Stawy piszczelowo – strzałkowy dalszy, Supinacja - Uraz
- 11:10 – 11:30 Supinacja – uraz - Tape
- 11:30 – 13:00 Odcinek lędźwiowy kręgosłupa
    - - odcinek lędźwiowy - SNAGs
    - - odcinek lędźwiowy – SNAGs – w siadzie
    - - lędźwiowy – SNAGs – w staniu (z pasem)
    - - lędźwiowy – SNAGs – w staniu (bez pasa)
    - - lędźwiowy – SNAGs – dla zgięcia bocznego
    - - lędźwiowy – SNAGs – przykład ćwiczeń w domu
- 13:00 – 14:00 Godzinna przerwa na obiad
- 14:00 – 14:10 Staw biodrowy
- 14:10 – 15:00 : - zgięcie
    - - rotacja zewnętrzna
    - - zgięcie w pozycji funkcjonalnej
    - - wyprost
    - - odwiedzenie
- 15:00 – 15;10 Staw kolanowy
- 15:10 – 16:00 : - AP ślizg
    - - ślizg boczny kolana plus zgięcie kolana
    - - ślizg boczny kolana z pasem
    - - tylno-przedni ślizg z pasem z wyprostem kolana

    - - ślizg boczny połączony z ruchem funkcjonalnym
    - - MWM – Przyśrodkowa rotacja piszczeli
- 16:00 – 16:15 Przerwa kawowa
- 16:15 – 16: 35 Odcinek piersiowy kręgosłupa SNAGs
- 16:35 – 16:55 Żebra = leczenie plus rotacja
- 16:55 – 17:20 Trakcja dla górnego odcinka lędźwiowego / dolnego piersiowego
- 17:20 – 17:40Terapia w domu - Trakcja dla odcinka piersiowego
- 17:40 – 18:00 Pytania od uczestników, zakończenie 3-go dnia- Rozdanie Certyfikatów za moduł 1

Moduł 2

- **Dzień 1 (9.00-18.00)**
- 8:30 – 8:4 Staw krzyżowo-biodrowy
- 8:40 – 10:10 : - ślizg do tyłu plus wyprost
    - - ślizg do przodu plus wyprost
    - - ślizg do przodu plus przeprost
    - - docisk lub rotacja w połączeniu z chodem
    - - Taping na stawy krzyżowo-biodrowe
    - - ból w stawie biodrowym PRP
- 10:10 – 10:30 Zjawisko uśmierzania bólu (PRP)
- **10:30 – 10:45 Przerwa kawowa**
- 10:45 – 11:00 Techniki łączące się z zjawiskiem uśmierzania bólu (PRP)
- 11:00 – 11: 30 Chroniczny ból stawu barkowego
- 11:30 – 11:50 PRP
- 11:50 – 12:10 Kompresja PRP - Trzeszczki

- 12:10 – 12:30 Kompresja PRP Kość czworoboczna – pierwszy staw śródręcza
- 12:30 – 12:45 Łokieć tenisisty
- 12:45 – 13:00 Łokieć golfisty — bolesne zgięcie nadgarstka – PRP
- **13:00 – 14:00 Godzinna przerwa na obiad**
- 14:00 – 14:20 Neura / Techniques
- 14:20 – 14:40 Techniki „nerwowe“ dla ograniczenia uniesienie wyprostowanej nogi – SLR
- **14:40 – 14:50** Rotacja dwóch kończyn -" technika bramy
- 14:50 – 15:30 : - Unoszenie zgiętej nogi
    - - Unoszenie wyprostowanej nogi
    - - Unoszenie wyprostowanej kończyny dolnej z trakcja
    - - SMWLM – Nerw udowy
- 15:30 – 15:55 Przeprost w leżeniu przodem plus SNAG
    - - Przeprost w leżeniu przodem z ręcznikiem
    - - Pozycja klęku podpartego plus SNAG
    - - Pozycja klęk prosty podparty plus SNAG
    - - Technika "lwa"
- 15:55 – 16:00 Podsumowanie, zakończenie 4-go dnia

- **Dzień 2 (9.00-18.00**

- 9:00 – 9:30 Wymiana doświadczeń
- 9:30 – 9:40 Obręcz barkowa
- 9:40 – 10:00 staw ramienny (incl. IR), barkowo-obojczykowy, mostkowoobojczykowy,
    - połączenie łopatkowo-piersiowe,

- 10:00 – 10:30 Sub-Acromial Joint
- 10:30 – 10:45 Przerwa kawowa
- 10:45 – 11:30 SMWAMs
- 11:30 – 12:10 pozycyjny SNAGs
- 12:10 – 13:00 PRPâ⍰⍰s
- 13:00 – 14:00 Godzinna przerwa na obiad
- 14:00 – 14:40 Staw krzyżowo- biodrowy
- 14:40 – 15:40 Odwrócony SNAGs kręgosłup lędźwiowy
- 15:40 – 16:00 Leczenie ograniczonego ruchu SLR
- 16:00 – 16:15 Przerwa kawowa
- 16:15 -16:30 SNAGs kręgosłup piersiowy
- 16:30 – 16:50 Ruchy kombinowane
- 16:50 – 17:10 Żebra
- 17:10 – 17:40 Stawy skroniowo – żuchwowe
- 17:40 -18:00 Pytania od uczestników, zakończenie 5-go dnia

- **Dzień 3 (8.30-16.00)**

- 8:30 – 9:00 Staw kolanowy
- 9:00 – 9:30 Squeeze,
- 9:30 – 10:00 Staw piszczelowo-strzałkowy górny
- 10:00 – 10:30 Staw skokowy â⍰⍰ DE, PF
- **10:30 – 10:45 Przerwa kawowa**
- 10:45 – 11:20 Uraz supinacyjny

- 11:20 – 12:00 Taping (pięta, ścięgno Achillesa)
- 12:00 – 13:00 Staw biodrowy
    - - powtórzenie
- 13:00 – 13:30 SNAGs kręgosłup szyjny
- 13:30 – 14:00 SNAGs i odwrócony SNAGs na ból glowy
- **14:00 – 15:00 Godzinna przerwa na obiad**
- 15:00 – 15:20 Terapia C1
- 15:20 – 15:30 Staw łokciowy - mobilizacja wyrostka łokciowego
    - - Przeciwwskazania
- 15:30 – 15:40 Program ćwiczeń w domu
- 15:40 – 15:50 Omówienie egzaminu CMP

15:50 – 16:00 Zakończenie 6-go dnia - Rozdanie Certyfikatów za moduł 2