



LANNERANKA JA LONKKA

KINETIC CONTROL

Tällä neljän päivän kurssilla perehdytään alaselän ja lonkan muodostamaan toiminnalliseen kokonaisuuteen. Alaselän ja lonkan liikkeet ovat sidoksissa toisiinsa sekä anatomisesti että biomekaanisesti. Kurssi antaa valmiudet tunnistaa ja korjata alaselän ja lonkan liikekontrollihäiriöt jäsennellyn tutkimisprosessin avulla.

Kinetic Control systeemissä mietitään kehon (pato)anatomiaa ja (pato)fysiologiaa, biomekaniikkaa ja kivun vaikutuksia liikkeeseen sekä liikkumiseen. Kinetic Control kurssien perusta on kliininen päättely, jonka perusteella suunnitellaan liikekontrollin harjoitteet sekä uusien vaivojen ennaltaehkäisemiseksi että pitkällä tähtäimellä myös ottamalla huomioon liikkeen ja liikkumisen terveellisyys.

Kohderyhmä
Fysioterapeutit

Paikka
KPY Novapolis Kuopio, Microkatu 1

Kouluttaja
Kari Niemi ft OMT, KCAT

Ajankohdat
12.–13.2.2021

Lannerangan ja lonkan liikekontrollihäiriöiden tutkiminen, diagnostisointi ja harjoittaminen - liikekontrollihäiriön paikka ja suunta

16.–17.4.2021

Lihasspesifi harjoittaminen suhteessa lannerangan ja lonkan liikekontrollihäiriön paikkaan ja suuntaan

Ilmoittautuminen, hinta ja lisätietoja
495 euroa + alv 24 % / osallistuja
Ilmoittautuminen 22.1.2020 mennessä
sivuilla: www.savonia.fi/taydennys

Lisätietoja
Liiketoiminta-assistentti Marjut Hentunen,
044 785 6420, marjut.hentunen@savonia.fi

Kurssipäivien tarkemmat tavoitteet esitteen kääntöpuolella.

12.–13.2.2021, klo 9.00–17.00

Lannerangan ja lonkan liikekontrollihäiriöiden tutkiminen, diagnostisointi ja harjoittaminen - liikekontrollihäiriön paikka ja suunta

Tavoite, kurssin avulla osallistujan on mahdollista:

- Selittää miksi liike on tärkeää ja miten liike sekä synergistiset toiminnot ovat yhteydessä keskenään
- Ymmärtää miten lihakset, jotka tuottavat, kontrolloivat ja koordinoivat alaselän liikettä tuottavat, kontrolloivat ja koordinoivat myös lonkan liikettä toiminnallisena kokonaisuutena
- Ymmärtää pinnallisten stabiloivien ja pinnallisten mobilisoivien lihasten väliset fysiologiset ja toiminnallisten lihaspituuksien väliset muutokset
- Ymmärtää lihaspituuksien väliset toiminnalliset ja kliiniset vaikutukset
- Ymmärtää erot alhaisen kynnyksen hitaan motorisen yksikön syttymisen ja korkean kynnyksen nopean motorisen yksikön syttymisen välillä
- Ymmärtää tekijät, jotka vaikuttavat lihaksen jänteyteen (muscle stiffness)
- Ymmärtää perusteet pinnallisten stabiloivien lihasten testaamiselle ja kognitiiviselle sisäliikeradan harjoittamiselle
- Analysoida yhteydet liikerajoitusten ja kompensatioiden välillä alaselän ja lonkan alueella. (Intra-artikulaarinen, interartikulaarinen ja myofasciaalinen liikerajoitus ja kompensatio)
- Ymmärtää perusteet pinnallisten stabiloivien lihasten testaamiselle ja kognitiiviselle sisäliikeradan harjoittamiselle
- Ymmärtää perusteet pinnallisten mobilisoivien lihasten testaamiselle (toiminnallinen pituus ja aktivoituminen)
- Kykenee testaamaan alaselän ja lonkan pinnalliset stabiloivat lihakset
- Kykenee testaamaan alaselän ja lonkan pinnalliset mobilisoivat lihakset
- Kykenee tiedostamaan useat eri mahdollisuudet pinnallisten mobilisoivien lihasten elastisuuden palauttamiseksi alaselän ja lonkan alueella
- Kykenee tunnistamaan ja harjoittamaan pinnalliset stabiloivat lihakset alaselän ja lonkan liikekontrollihäiriön paikan ja suunnan perusteella

16.–17.4.2021 klo 9.00–16.30

Lihasspesifi harjoittaminen suhteessa lannerangan ja lonkan liikekontrollihäiriön paikkaan ja suuntaan

Tavoite, kurssin avulla osallistujan on mahdollista:

- Tunnistaa liikkeen merkitys ja tärkeys
- Ymmärtää alaselkä ja lonkka toiminnallisena kokonaisuutena
- Ymmärtää liikekontrollihäiriöiden syntymekanismit suhteessa kipuun, liikerajoituksiin ja muihin optimaalista liikettä häiritseviin tekijöihin
- Kyetä tutkimaan ja diagnostisoimaan alaselän ja lonkan liikekontrollihäiriöt, liikekontrollihäiriöiden paikka ja suunta
- Ymmärtää sekä liikekontrollihäiriöiden perusteet että sen, miksi kognitiivinen liikekontrollin harjoittaminen on tärkeä osa optimaalisen liikkeen saavuttamiseksi
- Kyetä luomaan harjoitteet liikekontrollihäiriön diagnoosin perusteella

