

ПРОГРАМА ПРОВЕДЕННЯ ЗАХОДУ

Семінар, 17.08.2024 р.

«Метод сухої голки у фізичній терапії»

До 20 осіб у одній групі
м. Київ, вул. Антоновича 40, 8 поверх

Тренер

Сафронов Данило Вікторович - лікар фізичної та реабілітаційної медицини, к.мед.н., доцент, лідер напрямку реабілітації медичної мережі «Добробут».

Зміст

- | | |
|----------------------|---|
| 09:45 – 10:00 | Реєстрація. |
| 10:00 – 11:00 | Теорія <ul style="list-style-type: none">- Використання методу в протоколах відновлення.- Міофасціальний та міотонічний синдроми.- Способи встановлення голок.- Безпека та правила.- Постановка руки.- Дії метода.- Протоколи по групах м'язів в залежності від патологій та порушень. |
| 11:00 – 13:00 | Практика <p>Перша м'язова група:</p> <ul style="list-style-type: none">- Поперечний м'яз живота- Розгиначі спини- Квадратний м'яз попереку- Прямий м'яз живота. |

- 13:00 – 14:00** Обідня перерва.
- 14:00 – 15:00** **Практика**
Друга м'язова група:
- Трапецієвидний м'яз
- МПЛ
- Малий грудний м'яз
- Ромбовидний м'яз
- Підостний м'яз
- 15:00 - 16:00** **Практика**
Третя м'язова група:
- Надостний м'яз
- Передній зубчастий м'яз
- Дельтовидний м'яз
- Біцепс
- Трицепс
- Згиначі кісті та пальців.
- 16:00 – 17:30** **Практика**
Четверта м'язова група:
- Великий сідничний м'яз
- Середній сідничний м'яз
- Грушоподібний м'яз
- TFL
- Квадріцепс
- Хамстрінгі
- Передній великогомілковий м'яз
- Литковий м'яз
- 17:30 – 23:59** Тестування. Завершення заходу.