ШКОЛА РЕАБИЛИТАЦИИ
ЭКСПЕРТ

spine-academy.com/ru/onlinecourse/online-rehabilitation · +38 (068) 960-02-33
Львов, ул. Княгини Ольги, 5л

ПОДРОБНАЯ ПРОГРАММА · ОНЛАЙН · ЗАОЧНО

Физическая терапия и реабилитация

Онлайн-программа из трёх курсов: лечебная физкультура, упражнения после травм и реабилитационный массаж. В каждом уроке — 3D-анатомия (какая мышца работает в упражнении или технике) и то же упражнение на человеке. Вопросы по обучению — в чате поддержки.

92 урока	100 ч	3 курса	UA + EN
9 уроков анатомии общие для ЛФК и тренера	3,3 кредита ЕКТС вместе с самостоятельной работой	можно брать по одному или все вместе	сертификат с номером и QR-кодом после теста

КУРС 1 Инструктор ЛФК

32 урока · 4 500 грн

Анатомия, оценка осанки, протоколы упражнений при кифозе, плоской спине и гиперлордозе

МОДУЛЬ 1 Анатомия — 9 уроков

1. Анатомическая терминология
2. Анатомия мышц нижней конечности
3. Анатомия мышц туловища и плеча
4. Анатомия мышц туловища и верхней конечности
5. Физиология мышц
6. Шейное сплетение нервов
7. Плечевое сплетение нервов
8. Пояснично-крестцовое сплетение нервов, часть 1
9. Пояснично-крестцовое сплетение нервов, часть 2

МОДУЛЬ 2 Специальные тесты для осанки — 7 уроков

10. Гиперлордоз и сопутствующие заболевания позвоночника
11. Визуальная оценка осанки. Кифотическая осанка
12. Плоская спина
13. Диагностика и терапевтические принципы при плоской спине
14. Оценка и тестирование структурного кифоза
15. Физическое исследование гиперлордоза
16. Специальные тесты для оценки позвоночника и тазобедренного сустава

МОДУЛЬ 3 Терапевтические протоколы — 7 уроков

17. Терапевтические принципы и практические подходы к работе с осанкой
18. Структурный кифоз: терапевтические упражнения
19. Функциональный кифоз: терапевтические упражнения
20. Упражнения для укрепления мышц при плоской спине
21. Упражнения для мобильности при плоской спине
22. Укрепление мышц при гиперлордозе
23. Протокол упражнений для расслабления мышц при гиперлордозе

МОДУЛЬ 4 **Комплексы упражнений** 6 уроков

24 Упражнения для мобильности суставов
25 Упражнения для мобильности позвоночника, часть 1
26 Упражнения для мобильности позвоночника, часть 2
27 Мобилизация грудного отдела позвоночника
28 Стабилизация пояснично-тазового комплекса
29 Упражнения для укрепления мышц поясничного отдела
+ 3 урока готовятся

КУРС 2 Тренер-реабилитолог

36 уроков · 4 500 грн

Кинезиология суставов, оценка клиента, терапевтические и функциональные упражнения для каждой зоны

МОДУЛЬ 1 **Анатомия** · тот же модуль, что в курсе ЛФК 9 уроков

1 Анатомическая терминология
2 Анатомия мышц нижней конечности
3 Анатомия мышц туловища и плеча
4 Анатомия мышц туловища и верхней конечности
5 Физиология мышц
6 Шейное сплетение нервов
7 Плечевое сплетение нервов
8 Пояснично-крестцовое сплетение нервов, часть 1
9 Пояснично-крестцовое сплетение нервов, часть 2

МОДУЛЬ 2 **Кинезиология и двигательные паттерны мышц** 10 уроков

10 Биомеханика физических упражнений
11 Биохимия физических упражнений
12 Кинезиология плеча
13 Кинезиология локтя и кисти
14 Кинезиология позвоночника и туловища
15 Кинезиология мышц живота
16 Кинезиология крестцового и тазобедренного сустава
17 Кинезиология коленного и голеностопного сустава
18 Анатомические поезда. Паттерны движений, часть 1
19 Анатомические поезда. Паттерны движений, часть 2

МОДУЛЬ 3 **Тесты и оценки** 4 урока

20 Оценка постуральных компенсаций
21 Оценка состояния мышц и суставов, оценка осанки
22 Оценка статических позиций
23 Оценка физической подготовки

МОДУЛЬ 4 **Терапевтические упражнения** 8 уроков

24 Для шеи
25 Для межлопаточной зоны
26 Для поясницы
27 Для плеча
28 Для верхней конечности
29 Для мышц живота
30 Для тазобедренного сустава
31 Для коленного и голеностопного суставов

МОДУЛЬ 5 **Функциональные упражнения** 5 уроков

32 Стабилизация шейного отдела и работа с трапециевидной мышцей
33 Функциональная работа с плечевым суставом
34 Функциональная тренировка локтевого и лучезапястного суставов
35 Поясничный отдел: стабилизация, сила и функциональная нагрузка
36 Функциональные упражнения для нижней конечности
+ итоговый тест

КУРС 3

Реабилитационный массаж

33 урока · 5 000 грн

Массаж при ограничении движения: от тестирования амплитуды до работы с плечом, позвоночником, коленом и стопой

МОДУЛЬ 1

Основы и функциональная диагностика

2 урока

1. Введение в курс «Реабилитационный массаж»
2. Оценка амплитуды движений в суставах (ROM)

МОДУЛЬ 2

Верхние конечности

12 уроков

3. Ограничение разгибания запястья
4. Ограничение сгибания запястья
5. Ограничение супинации предплечья
6. Ограничение пронации предплечья
7. Мышцы-сгибатели большого пальца кисти
8. Ограничение сгибания локтевого сустава
9. Ограничение разгибания локтевого сустава
10. Ограничение наружной ротации плечевого сустава
11. Ограничение внутренней ротации плечевого сустава
12. Ограничение отведения плеча
13. Коррекция переднего положения плеча
14. Мануальное мышечное тестирование плечевого сустава

МОДУЛЬ 3

Позвоночник, спина и таз

10 уроков

15. Шейный отдел: введение и функциональное тестирование
16. Ограничение ротации шейного отдела
17. Ограничение бокового наклона шейного отдела
18. Коррекция ротационных нарушений грудного отдела
19. Функциональное тестирование пояснично-тазовой области
20. Коррекция верхнего и нижнего смещения подвздошной кости
21. Ограничение ротации тазобедренного сустава
22. Мышцы-разгибатели позвоночника
23. Ограничение бокового наклона туловища
24. Мышцы-сгибатели тазобедренного сустава

МОДУЛЬ 4

Коленный сустав и стопа

9 уроков

25. Ограничение сгибания коленного сустава
26. Ограничение разгибания коленного сустава
27. Голеностопный сустав: введение и функциональное тестирование
28. Ограничение подошвенного сгибания стопы
29. Ограничение тыльного сгибания стопы
30. Ограничение супинации стопы
31. Ограничение пронации стопы
32. Поперечно-фрикционный массаж связок голеностопного сустава
33. Поперечно-фрикционный массаж ахиллова сухожилия

Стоимость. Программа из трёх курсов — 11 500 грн вместо 15 700. Тренер-реабилитолог + ЛФК — 7 500 грн вместо 10 700. Купили один курс — зачтём его стоимость, если доберёте программу в течение 30 дней. Первый урок — бесплатно.

Сертификат школы — документ о неформальном образовании, а не диплом физического терапевта (специальность I7 «Терапия и реабилитация», бывшая 227).