spine-academy.com/onlinecourse/online-rehabilitation · +38 (068) 960-02-33
Львів, вул. Княгині Ольги, 5л

ДЕТАЛЬНА ПРОГРАМА · ОНЛАЙН · ЗАОЧНО

Фізична терапія і реабілітація

Онлайн-програма з трьох курсів: лікувальна фізкультура, вправи після травм і реабілітаційний масаж. У кожному уроці — 3D-анатомія (який м'яз працює у вправі чи техніці) і та сама вправа на людині. Питання щодо навчання — у чаті підтримки.

92 уроки	100 год	3 курси	UA + EN
9 уроків анатомії спільні для ЛФК і тренера	3,3 кредиту ЄКТС разом із самостійною роботою	можна брати по одному або всі разом	сертифікат з номером і QR-кодом після тесту

КУРС 1 Інструктор ЛФК

32 уроки · 4 500 грн

Анатомія, оцінка постави, протоколи вправ при кіфозі, плоскій спині й гіперлордозі

МОДУЛЬ 1 Анатомія — 9 уроків

1. Анатомічна термінологія
2. Анатомія м'язів нижньої кінцівки
3. Анатомія м'язів тулуба та плеча
4. Анатомія м'язів тулуба та верхньої кінцівки
5. Фізіологія м'язів
6. Шийне сплетення нервів
7. Плечове сплетення нервів
8. Попереково-крижове сплетення нервів, частина 1
9. Попереково-крижове сплетення нервів, частина 2

МОДУЛЬ 2 Спеціальні тести для постави — 7 уроків

10. Гіперлордоз та супутні захворювання хребта
11. Візуальна оцінка постави. Кіфотична постава
12. Плоска спина
13. Діагностика і терапевтичні принципи при плоскій спині
14. Оцінка та тестування структурного кіфозу
15. Фізичне дослідження гіперлордозу
16. Спеціальні тести для оцінки хребта та кульшового суглоба

МОДУЛЬ 3 Терапевтичні протоколи — 7 уроків

17. Терапевтичні принципи і практичні підходи до роботи з поставою
18. Структурний кіфоз: терапевтичні вправи
19. Функціональний кіфоз: терапевтичні вправи
20. Вправи для зміцнення м'язів при плоскій спині
21. Вправи для мобільності при плоскій спині
22. Зміцнення м'язів при гіперлордозі
23. Протокол вправ для розслаблення м'язів при гіперлордозі

МОДУЛЬ 4 **Комплекси вправ** — 6 уроків

24 Вправи для мобільності суглобів
25 Вправи для мобільності хребта, частина 1
26 Вправи для мобільності хребта, частина 2
27 Мобілізація грудного відділу хребта
28 Стабілізація попереково-тазового комплексу
29 Вправи для зміцнення м'язів поперекового відділу
+ 3 уроки готуються

КУРС 2 Тренер-реабілітолог

36 уроків · 4 500 грн

Кінезіологія суглобів, оцінка клієнта, терапевтичні й функціональні вправи для кожної зони

МОДУЛЬ 1 **Анатомія** · той самий модуль, що в курсі ЛФК — 9 уроків

1 Анатомічна термінологія
2 Анатомія м'язів нижньої кінцівки
3 Анатомія м'язів тулуба та плеча
4 Анатомія м'язів тулуба та верхньої кінцівки
5 Фізіологія м'язів
6 Шийне сплетення нервів
7 Плечове сплетення нервів
8 Попереково-крижове сплетення нервів, частина 1
9 Попереково-крижове сплетення нервів, частина 2

МОДУЛЬ 2 **Кінезіологія та рухові патерни м'язів** — 10 уроків

10 Біомеханіка фізичних вправ
11 Біохімія фізичних вправ
12 Кінезіологія плеча
13 Кінезіологія ліктя та кисті
14 Кінезіологія хребта та тулуба
15 Кінезіологія м'язів живота
16 Кінезіологія крижового та кульшового суглоба
17 Кінезіологія колінного та гомілковостопного суглоба
18 Анатомічні поїзди. Патерни рухів, частина 1
19 Анатомічні поїзди. Патерни рухів, частина 2

МОДУЛЬ 3 **Тести та оцінки** — 4 уроки

20 Оцінка постуральних компенсацій
21 Оцінка стану м'язів і суглобів, оцінка постави
22 Оцінка статичних позицій
23 Оцінка фізичної підготовки

МОДУЛЬ 4 **Терапевтичні вправи** — 8 уроків

24 Для шиї
25 Для міжлопаткової зони
26 Для поясниці
27 Для плеча
28 Для верхньої кінцівки
29 Для м'язів живота
30 Для кульшового суглоба
31 Для колінного і гомілковостопного суглобів

МОДУЛЬ 5 **Функціональні вправи** — 5 уроків

32 Стабілізація шийного відділу і робота з трапецієподібним м'язом
33 Функціональна робота з плечовим суглобом
34 Функціональне тренування ліктьового і променево-зап'ясткового суглобів
35 Поперековий відділ: стабілізація, сила і функціональне навантаження
36 Функціональні вправи для нижньої кінцівки
+ підсумковий тест

КУРС 3

Реабілітаційний масаж

33 уроки · 5 000 грн

Масаж при обмеженні руху: від тестування амплітуди до роботи з плечем, хребтом, коліном і стопою

МОДУЛЬ 1 — Основи і функціональна діагностика

2 уроки

1. Вступ до курсу «Реабілітаційний масаж»
2. Оцінювання амплітуди рухів у суглобах (ROM)

МОДУЛЬ 2 — Верхні кінцівки

12 уроків

3. Обмеження розгинання зап’ястка
4. Обмеження згинання зап’ястка
5. Обмеження супінації передпліччя
6. Обмеження пронації передпліччя
7. М’язи-згиначі великого пальця кисті
8. Обмеження згинання ліктьового суглоба
9. Обмеження розгинання ліктьового суглоба
10. Обмеження зовнішньої ротації плечового суглоба
11. Обмеження внутрішньої ротації плечового суглоба
12. Обмеження відведення плеча
13. Корекція переднього положення плеча
14. Мануальне м’язове тестування плечового суглоба

МОДУЛЬ 3 — Хребет, спина і таз

10 уроків

15. Шийний відділ: вступ і функціональне тестування
16. Обмеження ротації шийного відділу
17. Обмеження бокового нахилу шийного відділу
18. Корекція ротаційних порушень грудного відділу
19. Функціональне тестування попереково-тазової ділянки
20. Корекція верхнього і нижнього зміщення клубової кістки
21. Обмеження ротації кульшового суглоба
22. М’язи-випрямлячі хребта
23. Обмеження бокового нахилу тулуба
24. М’язи-згиначі кульшового суглоба

МОДУЛЬ 4 — Колінний суглоб і стопа

9 уроків

25. Обмеження згинання колінного суглоба
26. Обмеження розгинання колінного суглоба
27. Гомілковостопний суглоб: вступ і функціональне тестування
28. Обмеження підошовного згинання стопи
29. Обмеження тильного згинання стопи
30. Обмеження супінації стопи
31. Обмеження пронації стопи
32. Поперечно-фрикційний масаж зв’язок гомілковостопного суглоба
33. Поперечно-фрикційний масаж ахіллового сухожилка

Вартість. Програма з трьох курсів — 11 500 грн замість 14 000. Тренер-реабілітолог + ЛФК — 7 000 грн замість 9 000. Купили один курс — зарахуємо його вартість, якщо доберете програму протягом 30 днів. Перший урок — безкоштовно.

Сертифікат школи — документ про неформальну освіту, а не диплом фізичного терапевта (спеціальність І7 «Терапія та реабілітація», колишня 227).