

## **POIZOMETRYCZNA RELAKSACJA MIĘŚNI Z UWZGLĘDNIENIEM PUNKTÓW SPUSTOWYCH**

Poizometryczna relaksacja mięśni (PIR) jest najważniejszą z technik mobilizacyjnych, w których wykorzystuje się zjawiska pobudzania i hamowania mięśniowego. Metoda ta jest niezastąpiona w rozluźnianiu przykurczy

mięśniowych i to w takim samym stopniu jak w zabiegach mobilizacji stawów, szczególnie zaś w przypadkach ze współistnieniem punktów spustowych.

### Jeden moduł

1. wiadomości ogólne
2. podział mięśni na toniczne i fazowe
3. metodyka wykonywania terapii
4. techniki praktyczne mięśni obwodowych i przykręgosłupowych
  - mięśnie działające na staw skroniowo-żuchwowy oraz staw szczytowo-potyliczny
  - mięśnie szyi i karku
  - mięśnie obręczy barkowej
  - mięśnie kończyny górnej
  - mięśnie tułowia
  - mięśnie obręczy biodrowej
  - mięśnie brzucha i klatki piersiowej
  - grupa kulszowo-goleniowa
  - mięśnie kończyny dolnej

## **TERAPIA PUNKTÓW SPUSTOWYCH**

### Jeden moduł

Punkty spustowe są miejscem o zwiększonej wrażliwości na ucisk, mogące dawać rzutowanie objawów bólowych na inne okolice ciała. Występują niemal we wszystkich strukturach miękkich ciała człowieka.

1. Wiadomości teoretyczne
2. Geneza powstawania oraz charakterystyka punktów spustowych
3. Ogólne czynniki powodujące powstawanie punktów spustowych
4. Lokalizacja i terapia punktów spustowych
5. Część praktyczna poprzez pozycyjne rozluźnienie