



Kinetic Control (14,5 t)

Aika 11. – 12.1.2018 klo 9.00-16.00 (-16.30)

Ilmoittautuminen 11.1.2018 klo 8.45.

Tauot klo 10.30 ja 15.00 ja lounastauko klo 12.15-13.15 (omakustanteiset)

Paikka EPSHP, Koskenalantie 18, Y-talo, 3. kerros kokoushuone 2

Kohderyhmä Fysioterapeutit, osteopaatit ja kaikki aiheesta kiinnostuneet

Kouluttaja Kari Niemi, fysioterapeutti, OMT, KCAT



Kouluttaja Kari Niemi on valmistunut fysioterapeutiksi Tampereelta 1991, OMT-fysioterapeutiksi 1997 ja akreditoitu Kinetic Control tutoriksi 2010. Hän toimii kliinisessä työssä Turussa keskellä keskustaa. Motto: Movement matters

20 YEARS OF OPTIMISIN G MOVEMENT HEALTH Level 2

Optimising Movement Efficiency to Manage Recurrence & Improve Function
Targeting Local Muscle Retraining
HELPING YOU RESTORE QUALITY OF LIFE MOVE BETTER - DO MORE
GIVE YOURSELF THE BEST ADVANTAGE MOVE WELL TO LIVE WELL

Kinetic Control: Education in Movement

© Movement Performance Solutions 1995-2017– all rights reserved 2

KURSSIN INTRO

HARJOITTEET SUUNNATAAN SYVIIN, LOKAALEIHIN STABILOIVIIN LIHAKSIIN NISKAN, OLKAPÄÄN, LANNESLÄN JA LONKAN ALUEILLA

- Lokaalit, syvät stabiloivat lihakset ovat tyypillisesti kaikista syvimmällä yhden nivelen yli meneviä lihaksia, jotka kontrolloivat nivelen transaatioita kaikissa toiminnallisissa liikkeissä. Nämä lihakset eivät ole hyviä tuottamaan tai kontrolloimaan rotaatioliikkeitä
- Tutkimukset ovat osoittaneet, että kiputiloissa tai jos on ollut aiemmin kipua, syvien stabiloivien lihasten feedforward-aktivaatio on viivästynyt, huolimatta siitä mistä syystä tai minkälainen kipu on kyseessä
- Useasti kivun poistumisesta huolimatta syvien stabiloivien lihasten toiminta ei muutu normaaliksi. Tämä toiminnanhäiriö, aktivaation viive, voi olla yhtenä syynä uusiutuville kiputiloille. Syvien lokaalien stabiloivien lihasten harjoittaminen voi näin ollen vähentää riskiä uudelle kiputilalle
- Kliinisten testien perusteella voidaan arvioida miten tehokkaasti syvät lokaalit stabiloivat lihakset aktivoituvat. Kliinisen päättelyn perusteella voidaan myös arvioida ketkä hyötyvät ja reagoivat parhaiten syvien lokaalien stabiloivien lihasten harjoittamiseen. Testien perusteella voidaan suunnitella spesifit syvien stabiloivien lihasten harjoitteet ja tätä kautta parantaa sekä syvien stabiloivien lihasten aktivoituminen että palauttaa kyseisten lihasten poikkipinta-ala Kinetic Control: Education in Movement

© Movement Performance Solutions 1995-2017– all rights reserved 3

- Kurssi antaa sinulle mahdollisuudet arvioida milloin, miksi ja miten syviä lokaaleja stabiloivia lihaksia voi harjoittaa niskan, olkapään, lanneselän ja lonkan alueilla

**OPPIMISEN JA KURSSIN TAVOITTEET
OPPILAS:**

- Kykenee selittämään syvien lokaalien stabiloivien lihasten merkityksen normaalissa toiminnassa
 - Kykenee erottamaan syvät lokaalit stabiloivat ja pinnalliset stabiloivat lihakset toisistaan niiden anatomisten ja neurofysiologisten erojen perusteella
 - Kykenee selittämään ja ymmärtämään neurofysiologiset syyt syvien lokaalien stabiloivien lihasten osalta kivussa ja toiminnanhäiriössä
 - Pystyy erottamaan mikä ero on käyttämättömyydestä johtuvalla atrofialla tai segmentaalisen poikkipinta-alan pienemisellä kivusta johtuen
 - Osaa suunnitella harjoitteet joko segmentaalisen poikkipinta-alan tai multisegmentaalisen atrofian korjaantumiseksi
 - Ymmärtää perusteet miksi ja miten syviä lokaaleja stabiloivia lihaksia harjoitetaan niskan, olkapään, lonkan ja alaselän alueilla
 - On tietoinen monista kliinisistä harjoittamistavoista palauttaakseen syvien lokaalien stabiloivien lihasten aktivoituminen
 - Ymmärtää milloin ja miten priorisoida harjoitteet syviin lokaaleihin stabiloiviin lihaksiin ottamalla huomioon potilaan omat tavoitteet ja prioriteetit
- Kinetic Control: Education in Movement
© Movement Performance Solutions 1995-2017– all rights reserved 4

1. PÄIVÄ klo 9.00 - 16.30:

Liikkeen arviointi

Syvien lokaalien stabiloivien lihasten anatomia, toiminta ja toiminnanhäiriö

Perusteet syvien lokaalien stabiloivien lihasten testaamiselle ja testausprosessille

Lanneselän syvien lokaalien stabiloivien lihasten kliininen testaaminen ja harjoittaminen

2. PÄIVÄ klo 9.00 - 16.00

Lonkkanivelen syvien lokaalien stabiloivien lihasten kliininen testaaminen ja harjoittaminen

Niskan syvien lokaalien stabiloivien lihasten kliininen testaaminen ja harjoittaminen

Olkapään syvien lokaalien stabiloivien lihasten kliininen testaaminen ja harjoittaminen

Mitä seuraavaksi?

(muutokset ohjelman muutoksiin pidätetään)

Kinetic Control: Education in Movement

© Movement Performance Solutions 1995-2017– all rights reserved 5

Hinta 399 € + 95,76 € (alv 24%) yhteensä 494,76 € sisältäen luentomateriaalin. Koulutus laskutetaan koulutuspäivien jälkeen.

Lisätietoja Koulutussuunnittelija Terhi Hirsimäki, s-posti terhi.hirsimaki@seamk.fi tai puh. 040 830 0484

Ilmoittautuminen koulutuksiin viimeistään **13.12.2017** taydennyskoulutus.soster@seamk.fi tai p. 040 830 2371 tai 06 415 6087. EPSHP:n henkilöstön ilmoittautumiset HR-työpöydän kautta. Pyydämme mainitsemaan erityisruokavalioista ilmoittautumisen yhteydessä.

Peruutusehdot

Osallistumisen peruuntuessa viimeisen ilmoittautumispäivän jälkeen perimme 50 % koulutuksen hinnasta. Mikäli varattu koulutuspaikka perutaan koulutuspäivänä tai osallistuja ei saavu koulutukseen, perimme koko koulutushinnan. Esteen sattuessa osallistujan voi vaihtaa. Mikäli esteenä on sairaus, josta toimitetaan terveydenhoitajan tai lääkärintodistus viikon sisällä koulutuspäivästä, veloitetaan 20 % koulutuksen hinnasta.

SeAMK Sosiaali- ja terveysala

Tutkimus-, kehittämis- ja innovaatiotoiminta

Postiosoite: PI 412, 60101 SEINÄJOKI

Käyntiosoite: Kampusranta 9 A, 3. krs, 60320 SEINÄJOKI

www.seamk.fi/sosiaali_jaterveysala/taydennyskoulutus

Etelä-Pohjanmaan sairaanhoitopiiri

Hanneksenrinne 7

60220 SEINÄJOKI