

ΜΕΤΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΑ ΣΕΜΙΝΑΡΙΑ

25 ώρες διδασκαλίας

# ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΩΝ ΔΙΑΤΑΞΕΩΝ

ΜΕ

# ΕΜΒΑΘΥΝΣΗ

# ΣΤΗ ΜΕΘΟΔΟ PNF

Διδάσκει

**ο Σπύρος Αντωνιάδης**

(με διδακτική εμπειρία σε Κολέγια & Πανεπιστήμια της Αυστραλίας)



ΕΝΑΡΞΗ

**22** Ιανουαρίου 2012

# Θεραπευτικές Διατάσεις



## Τι είναι οι Διατάσεις

Οι Διατάσεις (τεντώματα) αποτελούν απαραίτητο μέρος όλων των προγραμμάτων φυσικής κατάστασης, αφού προετοιμάζουν τους μύες για την άσκηση καθιστώντας τους πιο ικανούς, δραστήριους και αποδοτικούς κατά τη διάρκεια της Προπόνησης ή της Άσκησης Φυσικής Αποκατάστασης (αποθεραπεία).

Από τα αρχαία χρόνια χρησιμοποιούνται σε όλες τις παραδοσιακές πρακτικές τέχνες θεραπείας και λόγω της κοινά αποδεκτής ωφέλειάς τους έχουν εφαρμοστεί και σε μοντέρνες πρακτικές όπως η Φυσιοθεραπεία, η Οστεοπαθητική και η Χειροπρακτική.

Το μέγιστο όφελος των διατάσεων προκύπτει όταν εφαρμόζονται σωστά, τόσο πριν την προπόνηση, δηλαδή, κατά τη διάρκεια της προθέρμανσης, όσο και μετά την προπόνηση στη φάση της αποθεραπείας.

## Οι διατάσεις συμβάλλουν:

- Στην επιμήκυνση των – χρόνια - συσπασμένων μυών στην κατά μήκος παρουσία τους (έκφυση, κοιλία και κατάφυση).
- Στην απελευθέρωση των μπλοκαρισμένων αρθρώσεων και νεύρων.
- Στην καλή κυκλοφορία του αίματος.
- Στην αποτοξίνωση ουσιών που με την παρουσία τους εμποδίζουν την ομαλή λειτουργία (ελαστικότητα) των μυών.



# Τα σημαντικά οφέλη

Οι διατάσεις επιφέρουν:

## Μυϊκή χαλάρωση

Η χαλάρωση είναι ένα από τα κυριότερα ευεργετικά αποτελέσματα των Διατατικών Ασκήσεων. Αυτό είναι πολύ σημαντικό γιατί η μυϊκή ένταση όταν παρατείνεται για μεγάλα χρονικά διαστήματα μπορεί να οδηγήσει σε ανεπιθύμητες καταστάσεις.

## Ανακούφιση από μυϊκούς πόνους

Οι Μυϊκές Διατάσεις είναι σε θέση να εξαλείψουν ορισμένες μορφές μυϊκού πόνου, κυρίως αυτών που προέρχονται από την άσκηση ή την έντονη δραστηριότητα και την καταπόνηση.

## Ελάττωση του άγχους και της έντασης.

Οι Διατάσεις μπορούν να αποβούν ευεργετικές στην ανακούφιση του ατόμου από την ανεπιθύμητη ένταση των καθημερινών του δραστηριοτήτων. Πολλές ασθένειες όπως το πεπτικό έλκος, η υψηλή αρτηριακή πίεση, ο πονοκέφαλος, οι μυϊκοί πόνοι ή οι πόνοι αρθρώσεων είναι άμεσα συνδεδεμένες με το παρατεταμένο άγχος και το stress.

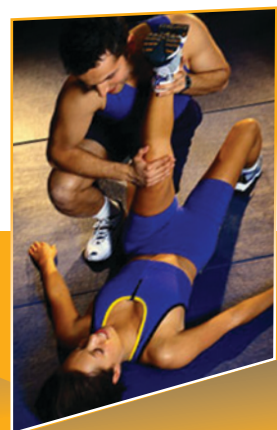
## Πρόληψη τραυματισμών

Αν η προθέρμανση και η αποθεραπεία δεν συνοδεύονται και από μια σειρά διατατικών ασκήσεων, όλο το προπονητικό πρόγραμμα θεωρείται ανεπαρκές...Αποτέλεσμα αυτής της παράλειψης είναι η βράχυνση του Μυϊκού Συστήματος, η οποία οδηγεί στον περιορισμό της κινητικότητας των αρθρώσεων, καθιστώντας το έτσι, επιρρεπές στους τραυματισμούς. Ως εκ τούτου, οι Διατάσεις αποτελούν σημαντικό εργαλείο πρόληψης τραυματισμών.

## Περιεχόμενα Σεμιναρίων “Θεραπευτικές Διατάσεις 1 & 2”

- Πως λειτουργούν οι διατάσεις στη θεραπεία μυοσκελετικών προβλημάτων.
- Εισαγωγή στις Δυναμικές κι Ενεργητικές Διατάσεις που βασίζονται στη Δυτική Θεραπευτική Αγωγή:
  1. Φυσιοθεραπεία
  2. Οστεοπαθητική
  3. Χειροπρακτική
  4. Μυοθεραπεία & Θεραπευτική Μάλαξη
- Παρουσίαση των παρακάτω ειδών διατάσεων:

1. Ενεργητικές
2. Ισομετρικές
3. PNF
4. Βαλλιστικές
5. Δυναμικές
6. Περιτοναϊκές
7. Παθητικές Διατάσεις
8. Στατικές Διατάσεις
9. Διατάσεις Shiatsu



# Εμβάθυνση στο PNF

## Γνωριμία με το PNF

Η PNF ως Μέθοδος της “Ιδιοδεκτικής Νευρομυϊκής Διευκόλυνσης”, αποτελεί μια δυναμική προσέγγιση αξιολόγησης και θεραπείας νευρολογικών και μυοσκελετικών δυσλειτουργιών, με ιδιαίτερη έμφαση στον Κορμό. Όταν εφαρμόζεται σωστά διευκολύνει την κίνηση και προάγει το λειτουργικό επίπεδο του ατόμου.

Πως Λειτουργεί.

Η Μέθοδος PNF χρησιμοποιείται τα πιο ισχυρά μέρη του σώματος για να ενδυναμώσει τις πιο αδύναμες περιοχές, μέσω της συνεργασίας, με στόχο την ανάπτυξη της βέλτιστης λειτουργικότητάς τους.

Με νευροφυσιολογικούς κανόνες που σχετίζονται με το αισθητηριακό και κινητικό σύστημα, εστιάζει στο λειτουργικό αποτέλεσμα και παρέχει στον θεραπευτή ένα εξαιρετικά αποδοτικό εργαλείο αξιολόγησης και θεραπείας νευρομυϊκών και δομικών δυσλειτουργιών.

Με ποιον τρόπο εφαρμόζεται.

Κατά την εφαρμογή της μεθόδου PNF, συχνά ακολουθούνται τα στάδια εξέλιξης της ανθρώπινης κίνησης, ξεκινώντας από την ύπτια θέση και περνώντας σταδιακά στην πρηνή, την τετραποδική, τη γονυπετή και την όρθια στάση...

Ταυτόχρονα ο θεραπευτής -χρησιμοποιώντας τις μη προσβεβλημένες (περισσότερο λειτουργικές) περιοχές του σώματος- πραγματοποιεί με τα χέρια του συγκεκριμένες λαβές στο θεραπευόμενο:

α) Με διαγώνιες ελικοειδείς κινήσεις

β) Με χρήση της βέλτιστης αντίστασης, του αντανάκλαστικού της τάσης, της έλξης ή της προσέγγισης, καθώς και της αντανάκλασης και του συγχρονισμού. (Αυτό μπορεί να το καταλάβει μόνο φυσιοθεραπευτής.)

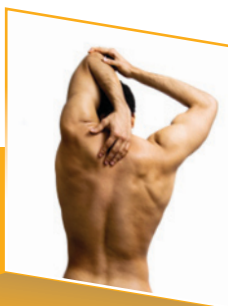
## Τι Αποφέρει η PNF

- **Αύξηση της λειτουργικότητας**
- **Προαγωγή της κινητικής εκμάθησης**
  - **Αύξηση της δύναμης**
  - **Μείωση του πόνου**

## Που στοχεύει

Η μέθοδος PNF έχει ως στόχους της:

- Την «άντληση» της μέγιστης απόκρισης, που είναι ο πιο αποδοτικός τρόπος αύξησης της αισθητηριακής και κινητικής αντίληψης (συναίσθησης), η οποία στη συνέχεια θα αυξήσει τη δύναμη, τη μυϊκή συνεργασία και την ισορροπία.
- Τη συνεχή δραστηριότητα για τη διατήρηση και την αύξηση της ισχύος, της αντοχής και της κινητικής συνεργασίας του νευρομυϊκού μηχανισμού, με αποτέλεσμα την ανάκτηση της βέλτιστης λειτουργικότητας.



# Τα πλεονεκτήματα του PNF

Η μέθοδος PNF έχει καθιερωθεί στον κόσμο της Φυσικοθεραπείας και γενικά της Φυσικής Θεραπευτικής ως μία από τις πιο χρήσιμες μεθόδους, γιατί:

- Χρησιμοποιεί τα πιο ισχυρά μέρη του σώματος για να ενδυναμώσει τις πιο αδύναμες περιοχές μέσω της συνεργασίας, με στόχο την ανάπτυξη βέλτιστης λειτουργικότητας.
- Η αποτελεσματικότητά της είναι αποδεδειγμένη και η εξέλιξή της διαρκής.
- Δίνει στο θεραπευτή ένα εργαλείο άμεσης και αποδοτικής αξιολόγησης των συντελεστών της κίνησης.
- Ανεξάρτητα από την παθολογία, η αξιολόγηση και η θεραπεία βασίζονται στον υπολογισμό της ειδικής κινητικής στρατολόγησης (συστράτευσης; ενεργοποίησης; Ρωτήστε τον. (muscle recruitment) και του κινητικού ελέγχου (motor control).
- «Χτίζει» πάνω στην αντίληψη ότι η κινητική δραστηριοποίηση μπορεί να ενισχυθεί με την κατάλληλη ενεργοποίηση των αντανάκλαστικών και του ιδιοδεκτικού ερεθισμού.
- Παρέχει τη δυνατότητα έμμεσης θεραπείας, μέσω της αντανάκλασης
- Είναι μία ευρύτατα εφαρμόσιμη θεραπευτική προσέγγιση, που μπορεί να συνδυαστεί με άλλες θεραπευτικές τεχνικές
- Είναι ένας πολύ δημιουργικός τρόπος θεραπείας, που δίνει στο θεραπευτή, πρακτικά, άπειρους συνδυασμούς εφαρμογών.

\*Χρησιμοποιήθηκαν στοιχεία από το άρθρο:«Η Μέθοδος PNF - Δυναμική προσέγγιση σε δυσλειτουργίες», του κ. Κωνσταντίνου Παπαντωνόπουλου, το οποίο φιλοξενήθηκε στο εβδομαδιαίο περιοδικό «"Ε" - Ιατρικά», τεύχος 141 (23/11/2004), της "ΕΛΕΥΘΕΡΟΤΥΠΙΑΣ".

## Περιεχόμενα Σεμιναρίου PNF

### Αναθεώρηση της φυσιολογίας και λειτουργίας των μυών

- Ιστορία του PNF
- Πως δουλεύει το PNF
- Βασικές Αρχές PNF
- Αρχική διαδικασία

### Παρουσίαση Ειδικών Τεχνικών PNF:

- Ενδυναμωτικές (Rhythmic initiation, Rhythmic stabilization, Repeated Contraction, Slow reversal, Slow reversal-hold)
- Διατατικές (Contract relax, Hold-relax, Agonist contract-relax, Slow reversal-hold-relax)
- Ειδικές ασκήσεις για συγκεκριμένους μύες & Παραδείγματα ειδικών ασκήσεων PNF για: Άρση Βαρών, Handball, Χιονοδρομίες, Αντισφαίριση



# Δομή της εκπαίδευσης στις Θεραπευτικές Διατάξεις & PNF

Οι Θεραπευτικές Διατάξεις διδάσκονται σε 3 σεμινάρια που καλύπτουν τις Βασικές Αρχές και Τεχνικές των Θεραπευτικών Διατάσεων: το Εισαγωγικό Σεμινάριο, το Σεμινάριο Θεραπευτικών Διατάσεων και το Σεμινάριο PNF.

Τα τρία αυτά σεμινάρια μπορεί να τα παρακολουθήσει κάποιος είτε και τα τρία ως μια ενιαία θεματική ενότητα δεδομένου ότι τηρείται η εκπαιδευτική ακολουθία των μαθημάτων:

Α:πρώτα το εισαγωγικό σεμινάριο των Θεραπευτικών Διατάσεων, στη συνέχεια η εμβάθυνση στις Θεραπευτικές Διατάσεις και τελευταία η εμβάθυνση στο PNF



είτε το Εισαγωγικό Σεμινάριο και ένα από τα άλλα δύο Σεμινάρια :  
**B:** εισαγωγικό + Θεραπευτικές Διατάσεις / **Γ:** εισαγωγικό + PNF



Σ.Σ. Όσοι από τους ενδιαφερόμενους είναι Επαγγελματίες και στην κατάρτισή τους ΠΕΡΙΛΑΜΒΑΝΟΝΤΑΙ οι Διατάσεις, **ΔΕΝ** είναι απαραίτητο να παρακολουθήσουν το Εισαγωγικό Σεμινάριο.

# Ο τρόπος Διδασκαλίας

Η Διδασκαλία αποτελεί έναν συνδυασμό:

- Θεωρητικής πληροφόρησης (powerpoint presentation, διάλεξη, ερωτήσεις- απαντήσεις)
- Πρακτικής εφαρμογής και παρουσίασης (εφαρμογή των τεχνικών πάνω στους παρευρισκόμενους)
- Πρακτικής εξάσκησης (με τις απαραίτητες επαναλήψεις)

## Σε ποιους απευθύνεται

Η παρακολούθηση αυτής της εκπαίδευσης θα φανεί εξαιρετικά χρήσιμη στους Επαγγελματίες Υγείας που ασχολούνται με διάφορες Μεθόδους Σωματικής Θεραπευτικής ή Άσκησης, όπως:

- Θεραπευτές μάλαξης ή BodyWorkers όλων των ειδικοτήτων
- Εκπαιδευτές ήπιας σωματικής άσκησης όλων των ειδικοτήτων (π.χ. Τάι Τσι, Γιόγκα, Πιλάτες)
- Φυσιοθεραπευτές, Χειροπράκτες
- Προσωπικοί Αθλητικοί Εκπαιδευτές
- Εκπαιδευτές Αθλητικής Αντοχής
- Γυμναστές
- Ειδικοί Θεραπευτικής Αποκατάστασης
- Εναλλακτικοί θεραπευτές (π.χ. ρεφλεξολόγοι, Shiatsu)
- Άνθρωποι που επιθυμούν μυϊκή ευελιξία

## Τα οφέλη της εκπαίδευσης

Οι Θεραπευτικές Διατάξεις και η Μέθοδος PNF αποτελούν αποδοτικά εργαλεία Πρόληψης, Αξιολόγησης και Θεραπείας Νευρομυϊκών και Δομικών Δυσλειτουργιών. Η ύλη αυτού του Κύκλου Σεμιναρίων είναι έτσι δομημένη, ώστε Επαγγελματίες Υγείας και Άσκησης:

1. Με αποσπασματικές γνώσεις στις Διατάξεις, να τις συστηματοποιήσουν, να τις δομήσουν γερά και να εκπαιδευτούν στην επακριβή χρήση τους για Πρόληψη και Θεραπευτική Υποστήριξη.
2. Με γνώσεις στις Διατάξεις, να τις επεκτείνουν και να εξειδικευτούν στην Μέθοδο PNF.

Σε όποια από τις παραπάνω κατηγορίες κι αν ανήκετε ως Επαγγελματίες, οι τεχνικές που θα διδαχθείτε στο συγκεκριμένο Κύκλο Σεμιναρίων, χρησιμοποιούνται για να διευρύνουν την ικανοποίηση και τα αποτελέσματα που θα αποκομίσετε κι εσείς, αλλά και οι θεραπευόμενοί σας. Παράλληλα θα σας δώσουν μια σημαντική δυνατότητα να επεκτείνετε την κατάρτισή σας με τρόπο τέτοιο, ώστε να ξεχωρίσετε γρήγορα ανάμεσα σε άλλους θεραπευτές!

## Ο Εισηγητής

Ο **Σπύρος Αντωνιάδης** σπούδασε Παραδοσιακή Κινεζική Ιατρική και Θεραπευτική Μάλαξη στο Victoria University της Αυστραλίας, απ' όπου αποφοίτησε το 1995.

Επέκτεινε τις γνώσεις του στην Θεραπευτική σπουδάζοντας Κρανιοιερή Θεραπεία στο Upledger Institute of Craniosacral therapy and Osteopathy της Φλόριντα των Η.Π.Α. και πρόσφατα ολοκλήρωσε κύκλο σπουδών στα Κινέζικα Βότανα στο Southern School of Natural Therapies.

Διδάσκει σε Πανεπιστήμια, ΤΕΙ και άλλους επίσημους εκπαιδευτικούς οργανισμούς Μυοθεραπεία, Θεραπευτική Μάλαξη και θέματα που σχετίζονται με την Παραδοσιακή Κινέζικη Ιατρική.

Εργάζεται ιδιωτικά με συνεδρίες, ενώ πρόσφατα δημιούργησε την Σχολή - Κλινική Medica Complete Health στο Ανατολικό Brunswick της Αυστραλίας.

Πληροφορίες – Εγγραφές:



Κέντρο Προσωπικής Ανάπτυξης & Εναλλακτικών Θεραπειών

Τηλ. 210-3620490, 3620020, [www.diodosnet.gr](http://www.diodosnet.gr), e-mail: [diodos@otenet.gr](mailto:diodos@otenet.gr)