



MACIEJ PIŁATOWICZ – DYPLOMOWANY OSTEOPATA
I TRENER OSTEJOJOGI

PROGRAM SZKOLEŃ Z OSTEJOJOGII

23-24 WRZEŚNIA

Bóle ostre, podostre i przewlekłe kręgosłupa lędźwiowo-krzyżowego

Zapisz się już dziś!

21-22 PAŹDZIERNIKA

Bóle ostre, podostre oraz przewlekłe kręgosłupa szyjnego i szyjno-piersiowego

Miejsce szkolenia:

Joga Studio Konstancin-Jeziorna lub Powsin (pod Konstancinem).

Rozkład godzinowy szkolenia:

Sobota: 9-13 i 14-18.

Niedziela: 9-13 i 14-18.

Dla osób potrzebujących noclegu, umożliwiamy go w Joga Studio Konstancin lub polecamy noclegi w okolicznych hotelach organizowane we własnym zakresie.



Koszt inwestycji:

Pojedyncze warsztaty kosztują **1400 zł**.

Osoby, które deklarują **uczestnictwo we wszystkich szkoleniach**, otrzymują **zniżkę i płacą za każde szkolenie 1200 zł**.

Potwierdzeniem zapisu na szkolenie jest zaliczka w wysokości 500zł. Po jej zaksięgowaniu, otrzymasz potwierdzenie rezerwacji miejsca na warsztatach.

Jeżeli potrzebujesz faktury, wyślij dane mailem.

Dane do przelewu:

Maciej Piłatowicz

Bank PKO BP 84 1440 1101 0000 0000 1103 3431

Kontakt:

hello@maciejpilatowicz.pl

505-047-648



MACIEJ PIŁATOWICZ – DYPLOMOWANY OSTEOPATA
I TRENER OSTEJOJOGI

PROGRAM SZKOLEŃ Z OSTEJOJOGII

Czego nauczysz się podczas szkoleń?

Na przykładzie szkolenia „Bóle kręgosłupa lędźwiowo-krzyżowego” w praktyce nauczysz się:

- ✓ anatomii funkcjonalnej i palpacyjnej omawianej części ciała (lokalizacja punktów kostnych, więzadłowych, mięśniowych, nerwowych pod kątem generatorów dolegliwości bólowych)
- ✓ oceny postawy w chodzie i w statyce–w staniu: obserwacja chodu, postawy przeciwbólowej, asymetrii, skoliozy kompensacyjnej, ruchomości czynnej kręgosłupa we wszystkich płaszczyznach
- ✓ testów ortopedycznych – szybkie testy prowokujące dolegliwości lub różnicujące z jakiej struktury generowany jest ból.
- ✓ badania neurologicznego tzw. red flags diagnozującego, czy źródłem dolegliwości jest przepuklina krążka międzykręgowego-dysku i czy występują niedowłady mięśni lub ubytki czucia w kończynach dolnych
- ✓ strategii postępowania w stanach ostrych (terapeutyczne zastosowanie asan/pozycje przeciwbólowe, mobilizacje i trakcje czy asymetryczne napięcia lokalne mięśni wokół dysfunkcyjnego segmentu)
- ✓ ergonomii w miejscu pracy, czyli jak zorganizować miejsce pracy, jak prawidłowo siedzieć i na czym, nauka zdrowych stereotypów ruchu przyjaznych dla kręgosłupa

Z teorii nauczysz się:

- ➡ epidemiologii i patofizjologii dolegliwości bólowych kręgosłupa lędźwiowo-krzyżowego.
- ➡ budowy i funkcji odcinka lędźwiowo-krzyżowego kręgosłupa (ruchomość kręgosłupa lędźwiowego, stawu krzyżowo-biodrowego, segment ruchowy, miejsca konfliktu, patofizjologia dysku, wady wrodzone i zmiany zwyrodnieniowo-wytwórcze kręgosłupa L/S).
- ➡ przykładowych postaw bólowych i dysfunkcji, na podstawie własnych materiałów.
- ➡ opisu strategii postępowania z osobami w stanie ostrym.
- ➡ analizy prawidłowej postawy siedzącej (porównanie anatomii i fizjologii akademickiej z anatomią energetyczną).

Cały materiał przerobimy w sposób łatwy, klarowny i przyjazny, z dużą dawką dobrego humoru, wymianą własnych doświadczeń i dyskusją.

Zapraszam serdecznie,
Maciej Piłatowicz