

Σεμινάριο “Ανακαλύπτοντας τη Μυϊκή Λειτουργία”

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ

Σάββατο 30 Σεπτεμβρίου 2023

09.00-18.00

1ο Μέρος: Φυσιολογία μυϊκής ίνας

- Δομή μυϊκής ίνας
- Λειτουργία μυϊκής ίνας
- Καύση και ενέργεια
- Στοιχεία νεύρωσης - διέγερση μυϊκής ίνας
- Τύποι μυϊκής σύσπασης, διάφορες με παραδείγματα / video / quiz
- Μυϊκή έκπτωση με την πάροδο της ηλικίας
- Έκπτωση νευρομυϊκού ελέγχου (εγκεφαλικές λειτουργίες) κατά το γήρας
- Μείωση αντανakλαστικών με την πάροδο του γήρατος

2ο Μέρος: Αξιολόγηση μυϊκής λειτουργίας

- Παράμετροι φυσιολογικής κίνησης. Πότε μια κίνηση λέγεται φυσιολογική και γιατί;
- Σωστή λειτουργία μυών. Πλήρες εύρος κίνησης και ανταπόκριση στη δύναμη (μηκοδυναμική και ταχυδυναμική σχέση) .
- Έλεγχος εύρους κίνησης: παθητικά & ενεργητικά. Αναφορά στα φυσιολογικά πρότυπα
- (παράμετροι φυσιολογικού εύρους κίνησης).
- Μυϊκή ελαστικότητα προς τενόντια ελαστικότητα. Ερώτηση κουίζ
- Αξιόπιστία δοκιμασιών μέτρησης μήκους - ελαστικότητας. (Sit and rich, FMS)

3ο Μέρος: Βασικές αρχές γωνιομέτρησης

- Φυσιολογικό εύρος αρθρώσεων
- Μέτρηση εύρους με αναλογικό γωνιόμετρο
- Μέτρηση εύρους με ψηφιακό γωνιόμετρο
- Συνήθη λάθη

4ο Μέρος: Εργαστηριακό μέρος

- Μέτρηση ελαστικότητας στις σημαντικότερες μυϊκές ομάδες με τα πιο αξιόπιστα τεστ

Κυριακή 1 Οκτωβρίου 2023

09.00-18.00

5ο Μέρος: Μυϊκές διατάσεις

- Βασικές αρχές
- Τύποι διάτασης
- Παράμετροι διάτασης
- Σωστή εφαρμογή
- Ερώτηση: Στις τενοντοπάθειες σε ποια δομικά στοιχεία στοχεύουμε στα προγράμματα διατάσεων και γιατί;

Κυριακή 1 Οκτωβρίου 2023

6ο Μέρος: Τεχνικές εφαρμογής

- Διατάσεις ανά μυϊκή ομάδα - άρθρωση
- Αυτό-διατάσεις
- Προγράμματα επανάκτησης εύρους κίνησης
- Πρακτική εφαρμογή
- Quiz

7ο Μέρος: Προγράμματα διατάσεων ανά άθλημα ως μέσο πρόληψης και αποθεραπείας

- Είναι αποτελεσματικές οι διατάσεις ως μέσο πρόληψης;
- Ποιος τύπος διάτασης θα πρέπει να χρησιμοποιείται και πότε;
- Ποιο είναι το σωστό ζέσταμα; (FIFA 11, Handball Warm up Program)
- Οι διατάσεις που χρησιμοποιούνται στην αποθεραπεία έχουν αποτέλεσμα;

8ο Μέρος: Εργαστηριακό μέρος

- Προγράμματα διατάσεων ανά άθλημα