

## Łańcuchy mięśniowo-powięziowe

**Czas trwania:** 38 godzin dydaktycznych

**Dodatkowe informacje :** [kontakt@medikos.com.pl](mailto:kontakt@medikos.com.pl)

**Tel:** 600447765

### Uczestnik otrzymuje:

- Certyfikat ukończenia kursu;
- Skrypt w wersji papierowej;
- Materiały szkoleniowe;
- Fakturę (na życzenie);
- Podczas kursu dla uczestników przygotowany jest stolik kawowy

### Kurs obejmuje 4 dni szkoleniowe:

- I dzień 8.00-17.30
- II dzień 8.00-17.30
- III dzień 8.00-17.30
- IV dzień 8.00-17.00

W trakcie szkolenia przekazana zostanie potężna dawka informacji zarówno teoretycznych jak i praktycznych dotyczących diagnostyki, bodyreadingu, screeningu oraz funkcjonowania łańcuchów mięśniowo-powięziowo-więzadłowych. Zaprezentowane podejście do analizy posturalnej, wzajemnych relacji pomiędzy poszczególnymi układami ludzkiego ciała pozwoli w sposób celowany tworzyć plany terapeutyczne i co najważniejsze pracować na potencjalnej przyczynie a nie jedynie w miejscu występowania dolegliwości bólowych. Każda z omawianych struktur przeanalizowana będzie w kontekście jej funkcji fizjologicznej i oddziaływania na elementy kostne oraz ciągłości mięśniowo-powięziowe w zależności od przyjętego punktu stałego. Zrozumienie wzajemnego oddziaływania pomiędzy łańcuchami mięśniowo-powięziowo-więzadłowymi i licznymi relacjami nerwowo-naczyniowymi oraz trzewnymi, pozwoli w sposób holistyczny i przede wszystkim świadomy oraz precyzyjny prowadzić proces terapii z pacjentami.

### Plan szkolenia:

#### 1. Łańcuchy mięśniowo-powięziowe w obrębie miednicy:

1. Mięsień krawiecki;
  2. Pasma biodrowo-piszczelowe (część przednia);
  3. Mięsień naprężacz powięzi szerokiej;
  4. Mięsień pośladkowy mały;
  5. Mięsień pośladkowy średni (część przednia);
  6. Mięsień skośny wewnętrzny brzucha;
  7. Mięsień najszerszy grzbietu (włókna pionowe);
- 
1. Mięsień pośladkowy wielki (włókna powierzchowne);
  2. Mięsień pośladkowy średni (włókna tylne);
  3. Pasma biodrowo-piszczelowe (część tylna);
  4. Mięsień dwugłowy uda;
  5. Mięsień gruszkowaty (lewy);
  6. Mięsień zasłaniacz zewnętrzny;

7. Mięsień zasłaniacz wewnętrzny;
8. Mięsień bliźniacze górny i dolny;
9. Mięsień czworoboczny uda;
10. Mięsień skośny zewnętrzny brzucha;
11. Więzadło pachwinowe;

1. Mięsień łonowo-odbytniczy;
2. Mięsień biodrowo-odbytniczy;
3. Mięsień poprzeczny głęboki krocza;
4. Mięsień poprzeczny powierzchowny krocza;
5. Mięsień kulszowo-jamisty;
6. Mięsień opuszkowo-gąbczasty;
7. Mięsień zwieracz zewnętrzny odbytu;
8. Mięsień zwieracz cewki moczowej;
9. Mięsień guziczny;
10. Mięsień gruszkowaty (prawy);
11. Mięsień smukły;
12. Mięsień przywodziciel wielki;
13. Mięsień przywodziciel długi;
14. Mięsień przywodziciel krótki;
15. Mięsień piramidowy;
16. Mięsień prosty brzucha;

1. Mięsień półścięgnisty;
2. Mięsień półbłoniasty;
3. Mięsień krawiecki;
4. Mięsień pośladkowy wielki (część głęboka);
5. Mięsień biodrowo-żebrowy lędźwi;
6. Mięsień biodrowo-żebrowy klatki piersiowej;
7. Mięsień biodrowo-żebrowy szyi;
8. Prostownik grzbietu;

1. Mięsień poprzeczny brzucha;
2. Mięsień lędźwiowy;
3. Mięsień czworoboczny lędźwi;
4. Mięsień biodrowy;
5. Mięsień prosty uda;

## **2. Łańcuchy mięśniowo-powięziowe w kończynie dolnej:**

1. Mięsień przywodziciel palucha (część poprzeczna);
2. Mięśnie międzykostne podszwowe;
3. Mięśnie glistowate;
4. Mięsień zginacz krótki palucha (głowa boczna);
5. Mięsień zginacz krótki palucha (głowa przyśrodkowa);
6. Mięsień piszczelowy tylny;
7. Mięsień piszczelowy przedni;
8. Mięsień krawiecki;
9. Pasma biodrowo-piszczelowe (część przednia);
10. Mięsień naprężacz powięzi szerokiej;
11. Mięsień pośladkowy mały;
12. Mięsień pośladkowy średni (część przednia);

1. Mięsień pośladowy średni (część tylna);
2. Mięsień pośladowy wielki (włókna powierzchowne);
3. Pasma biodrowo-piszczelowe (część tylna);
4. Mięsień dwugłowy uda;
5. Mięsień obszerny boczny;
6. Mięsień brzuchaty łydki (głowa boczna);
7. Mięsień podeszwowo;
8. Mięsień strzałkowy długi;
9. Mięsień strzałkowy krótki;
10. Mięsień strzałkowy trzeci;
11. Mięsień przeciwstawiacz palca małego;
12. Mięsień odwodziciel palca małego;
13. Mięsień zginacz krótki palca małego;
14. Mięsień przywodziciel palucha (część skośna);
15. Mięśnie międzykostne grzbietowe;

1. Mięsień odwodziciel palucha;
2. Mięsień brzuchaty łydki (głowa przyśrodkowa);
3. Mięsień smukły;
4. Mięsień przywodziciel wielki;
5. Mięsień przywodziciel długi;
6. Mięsień przywodziciel krótki;

1. Mięsień zginacz krótki palców;
2. Mięsień zginacz długi palców;
3. Mięsień zginacz długi palucha;
4. Mięsień czworoboczny podeszwy;
5. Mięsień płaszczkowaty;
6. Mięsień podkolanowy;
7. Mięsień półścięgnisty;
8. Mięsień półbłoniasty;
9. Mięsień krawiecki;
10. Mięsień pośladowy wielki (część głęboka);

1. Mięsień biodrowy;
2. Mięsień obszerny przyśrodkowy;
3. Mięsień obszerny pośrodkowy;
4. Mięsień prosty uda;
5. Mięśnie prostowniki palców i palucha;

### **3. Łańcuchy mięśniowo-powięziowe w tułowiu:**

1. Mięsień skośny wewnętrzny brzucha;
  2. Mięsień zębata tylny dolny;
  3. Mięśnie międzyżebrowe najgłębsze;
  4. Mięsień najszerszy grzbietu (włókna pionowe);
  5. Mięsień piersiowy większy (część obojczykowa);
  6. Mięsień podłopatkowy;
  7. Mięsień obły większy;
- 
1. Mięsień czworoboczny grzbietu (część zstępująca);
  2. Mięsień czworoboczny grzbietu (część środkowa);
  3. Mięsień zębata przedni;
  4. Mięsień skośny zewnętrzny brzucha;
  5. Wiązadło pachwinowe;

1. Mięsień piramidowy;
2. Mięsień prosty brzucha;
3. Mięsień piersiowy większy (część brzuszna oraz mostkowa);
4. Mięsień podobojczykowy;
5. Przełyk;

1. Mięsień biodrowo-żebrowy lędźwi;
2. Mięsień biodrowo-żebrowy klatki piersiowej;
3. Mięsień biodrowo-żebrowy szyi;
4. Mięsień najdłuższy;
5. Mięsień kolcowy;
6. Mięsień najszerszy grzbietu (część pozioma);
7. Mięsień czworoboczny (część wstępująca);
8. Mięsień podgrzebieniowy;
9. Mięsień obły mniejszy;
10. Mięsień półkolcowy;
11. Mięsień potyliczno-czołowy;

1. Mięsień długi głowy;
2. Mięsień długi szyi;
3. Mięsień prosty głowy przedni;
4. Mięsień prosty głowy boczny;
5. Mięśnie podpotyliczne;
6. Mięśnie międzykolcowe;
7. Mięśnie poprzeczno-kolcowe;
8. Mięsień wielodzielny;
9. Mięśnie pochyłe;
10. Mięsień płatowaty głowy;
11. Mięsień płatowaty szyi;
12. Mięsień dźwigacz żeber;
13. Przepona
14. Mięsień poprzeczny brzucha;
15. Mięsień lędźwiowy;
16. Powięź wewnątrzklatkowa;
17. Mięśnie międzyżebrowe zewnętrzne;
18. Mięsień czworoboczny lędźwi;

#### **4. Łańcuchy mięśniowo-powięziowe w szyi i czaszce:**

1. Mięsień mostkowo-obojczykowo-sutkowy (część obojczykowa);
2. Mięsień żwacz;
3. Mięsień skrzydłowy boczny;

1. Mięsień skroniowy;
2. Mięsień czworoboczny grzbietu (część zstępująca);
3. Mięsień czworoboczny grzbietu (część środkowa);

1. Przełyk;

1. Mięsień mostkowo-obojczykowo-sutkowy (głowa mostkowa);
2. Mięsień pochyły przedni;
3. Mięsień dwubrzuścowy;
4. Mięsień rylcowo-gnykowy;
5. Mięsień żuchwowo-gnykowy;
6. Mięsień bródkowo-gnykowy;
7. Mięsień mostkowo-gnykowy;

8. Mięsień mostkowo-tarczowy;
9. Mięsień tarczowo-gnykowy;
10. Mięsień łopatkowo-gnykowy;
11. Mięsień rylcowo-gardłowy;
12. Mięsień zwieracz górny gardła;
13. Mięsień zwieracz środkowy gardła;
14. Mięsień zwieracz dolny gardła;
15. Mięśnie krtani;
16. Mięśnie języka;
17. Mięsień skrzydłowy przyśrodkowy;

1. Mięsień potyliczno-czołowy;
2. Mięsień biodrowo-żebrowy szyi;
3. Mięsień najdłuższy;
4. Mięsień kolcowy;
5. Mięsień półkolcowy;

1. Mięsień długi głowy;
2. Mięsień długi szyi;
3. Mięsień prosty głowy przedni;
4. Mięsień prosty głowy boczny;
5. Mięśnie podpotyliczne;
6. Mięśnie międzykolcowe;
7. Mięśnie poprzeczno-kolcowe;
8. Mięsień wielodzielny;
9. Mięśnie pochyłe;
10. Mięsień płatowaty głowy;
11. Mięsień płatowaty szyi;
12. Mięsień dźwigacz łopatki;

## **5. Łańcuchy mięśniowo-powięziowe w kończynie górnej:**

1. Mięsień przeciwstawiacz kciuka;
2. Mięsień przywodziciel kciuka;
3. Mięsień zginacz krótki kciuka;
4. Mięśnie międzykostne dłoniowe;
5. Mięśnie glistowate;
6. Mięsień zginacz promieniowy nadgarstka;
7. Mięsień dłoniowy długi;
8. Mięsień prostownik promieniowy długi nadgarstka;
9. Mięsień prostownik promieniowy krótki nadgarstka;
10. Mięsień ramiennie-promieniowy;
11. Mięsień odwracacz przedramienia (część powierzchowna);
12. Mięsień dwugłowy ramienia (głowa długa);
13. Mięsień piersiowy większy (część obojczykowa);
14. Mięsień podłopatkowy;
15. Mięsień obły większy;
16. Mięsień naramienny (część obojczykowa);

1. Mięsień czworoboczny grzbietu (część zstępująca);
2. Mięsień czworoboczny grzbietu (część środkowa);
3. Mięsień naramienny (włókna części środkowej);
4. Mięsień nadgrzebieniowy;
5. Mięsień zębaty przedni;
6. Mięsień trójgłowy ramienia (głowa boczna);
7. Mięsień łokciowy;

8. Mięsień prostownik łokciowy nadgarstka;
  9. Mięsień zginacz łokciowy nadgarstka;
  10. Mięsień odwodziciel palca małego;
  11. Mięsień zginacz krótki palca małego;
  12. Mięsień przeciwstawiacz palca małego;
  13. Mięśnie międzykostne grzbietowe;
- 
1. Mięsień piersiowy większy (część brzuszna i mostkowa);
  2. Mięsień podobojczykowy;
  3. Mięsień naramienny (część obojczykowa);
  4. Mięsień ramienny;
  5. Mięsień odwracacz (część głęboka);
  6. Mięsień odwodziciel długi kciuka;
  7. Mięsień odwodziciel krótki kciuka;
- 
1. Mięsień najszerszy grzbietu (część pozioma);
  2. Mięsień obły mniejszy;
  3. Mięsień czworoboczny (część wstępująca);
  4. Mięsień podgrzebieniowy;
  5. Mięsień naramienny (część grzebieniowa);
  6. Mięsień trójgłowy (głowa długa);
  7. Mięsień nawrotny obły;
  8. Mięsień zginacz powierzchowny palców;
  9. Mięsień zginacz głęboki palców;
  10. Mięsień zginacz długi kciuka;
  11. Mięsień nawrotny czworoboczny;
- 
1. Mięsień piersiowy mniejszy;
  2. Mięsień dźwigacz łopatki;
  3. Mięsień równoległoboczny;
  4. Mięsień kruczo-ramienny;
  5. Mięsień dwugłowy (głowa krótka);
  6. Mięśnie prostowniki palców i nadgarstka;