

Performance Stability Poland Przedstawia

Obrazowy proces korekcji i optymalizacji ruchowej, dla fizjoterapeutów i profesjonalistów pracujących z aktywnymi - oparty na najnowszych badaniach naukowych

The Performance Stability



- Analiza
- Korekcja
- Rehabilitacja
- Prewencja
- Optymalizacja

Identyfikacja słabych połączeń w łańcuchach kinematycznych i relacja z **dysfunkcją ruchową**

■ Tworzenie profili związanych z **dysfunkcją ruchową**

Korekcja **kontroli motorycznej i stabilizacji globalnej**

- Rola i podział mięśni w aparacie ruchu
- Niski/Wysoki poziom rekrutacji
- Ograniczenia ruchowe - restrykcje
- Miejsca kompensacji
- Dysocjacja i kontrola zakresu ruchu

Oparty na najnowszych badaniach szanowanych międzynarodowych naukowców, specjalistów od kontroli motorycznej i rehabilitacji.

The Performance Stability

STABILITY FOR PERFORMANCE

“Performance Stability and Muscle Balance – System Strojenia Nerwowo - Mięśniowo - Szkieletowego” jest koncepcją oceny i terapii, która analizuje dysfunkcje ruchowe i ich korekcje. Dysfunkcja ruchowa może pojawiać się wraz nakładającymi się symptomami nerwowo - mięśniowymi. **Metoda oparta jest na koncepcji Marka Comerforda i Kinetic Control Ltd.** Na ewolucję metody miała wpływ: Shirley Sahrmann (USA): "Diagnosis and Treatment of Movement Impairment Syndromes" oraz na koncepcji stabilizacji kręgosłupa Carol Richardson, Gwen Jull, Paul Hodges and Julie Hides (The University of Queensland, Brisbane, Australia).

Maksymalizujemy ruch pacjenta, a minimalizujemy jego urazy i patologie.

Performance Stability to obrazowy proces rehabilitacji i treningu dla wszystkich którzy pracują w rehabilitacji i treningu z ludźmi aktywnymi. Oparty jest na najnowszych badaniach szanowanych międzynarodowych naukowców, specjalistów od kontroli motorycznej i rehabilitacji (Australia, Nowa Zelandia, Anglia, USA). Performance to o wiele więcej niż prosta „stabilizacja”. Przez odróżnienie, analizę i dentyfikację wykonanego ruchu, możesz szybko odnaleźć właściwą drogę rehabilitacji i powrotu do pełnej sprawności czy treningu. Przez znalezienie najsłabszego ogniwa i czynników ryzyka możesz wprowadzić indywidualny program rehabilitacji czy treningu. Performance Stability umożliwi Ci poprzez serię testów stabilizacyjnych określenie kompletnego profilu twojego klienta z uwzględnieniem mocnych i słabych stron. Dysponuj szerokim wachlarzem technik reedukacyjnych które możesz wykorzystać w twojej pracy z pacjentem.

Kursy Performance Stability adresowane są do:

- fizjoterapeutów, osteopatów, chiropraktyków
- metodyków wychowania fizycznego
- trenerów sportowych zajmujących się rehabilitacją
- terapeutów zajęciowych
- profesjonalistów pracujących nad poprawą i optymalizacją ruchu (nauczycieli i instruktorów Pilates)

Kursy Performance Stability są wysoko postrzegane na rynku wśród metod rehabilitacyjnych

Kursy są akceptowane przez:

BASRaT – Brytyjskie stowarzyszenia rehabilitacji sportowej

FEMEDE – Hiszpańską Federacją Sportu i Medycyny

PTF- Polskie Towarzystwo Fizjoterapii

Federacje z większości krajów **Europy** jak i **Australii, Nowej Zelandii, Stanów Zjednoczonych.**

Oparty na najnowszych badaniach szanowanych międzynarodowych naukowców, specjalistów od kontroli motorycznej i rehabilitacji.

Performance Stability

Moduł 1

- **System rehabilitacji i korekcji ruchu Performance Stability: Ocena i reedukacja, treningu kontroli motorycznej, stabilizacji funkcjonalnej o niskim napięciu mięśniowym**

Kurs wyjaśnia prace i funkcję mięśni oraz rozróżnia niski i wysoki próg reedukacji kontroli podczas procesu rehabilitacji i treningu. Podkreśla specyficzne testy które i identyfikują niską świadomość i słabą reedukację w łańcuchu kinematycznym (z tłumaczenia *weak links*), poprzez ocenę indywidualnej stabilizacji zwanej „Centrum Stabilizacji” (z ang. *Core Stability*) pod względem lokalizacji, kierunku ruchu i świadomej rekrutacji mięśni o niskim bądź wysokim progu. Kurs przedstawia zasady niskoprogowej korekcji oraz poprawy funkcjonalnej kontroli z centrum stabilizacji (z tłumaczenia *Core Stability*). Zastosowanie nauki niskiej świadomości/niskiego progu ruchu (z ang. *Low Load Motor Control Stability*) może być stosowane w przypadku kontroli konkretnego kierunku ruchu w pewnym zakresie i rozwijać się w kierunku funkcjonalnych czynności poprawiając i korygując niewłaściwą kontrolę ruchu która prowadzi do patologii.

- **System rehabilitacji i korekcji ruchu Performance Stability: Ocena i reedukacja, treningu kontroli centrum stabilizacji funkcjonalnej o wysokim napięciu mięśniowym**

Kurs wyklada koncepcje „Centrum Stabilizacji” (z ang. *Core Stability*) w warunkach wysokiego obciążenia. Wyjaśnia różnice między nisko a wysoko progowym funkcjonowaniem mięśni. Performance Stability przedstawia specyficzne testy które odróżniają wysoką świadomość swoich słabych stron w łańcuchu kinematycznym (z ang. *weak links*), poprzez ocenę indywidualnej stabilizacji „Centrum” pod względem lokalizacji, kierunku ruchu i świadomej rekrutacji mięśni. Kurs przedstawia zasady wysoko-progowej poprawy oraz funkcjonalnej kontroli stabilizacji w warunkach obciążenia. Zastosowanie i wykorzystanie nauki wysokiej świadomości, poprawnego ruchu może być stosowane w przypadku konkretnego niekontrolowanego kierunku ruchu bądź też reedukacji progowej mięśni. Proces rehabilitacji i reedukacji rozszerza się w kierunku funkcjonalnych czynności wykorzystywanych w uprawianiu sportu jak i codziennych czynnościach ruchowych.

- **Analiza i tworzenie programu reedukacji mięśniowej w procesie rehabilitacji**

W tej części kursu mówi się szeroko o centralnej stabilizacji (z ang. *Core Stability*) oraz wykorzystaniu integracji między niskim a wysokim progiem treningu. Następuje przegląd testów i ćwiczeń zarówno dla niskiego i wysokiego progu słabych ogniw w „Centrum stabilizacji” w całym łańcuchu kinematycznym pod względem lokalizacji, kierunku ruchu i świadomej rekrutacji mięśni podczas wykonywania niekontrolowanych ruchów. Ta część kursu przedstawia proces rozwoju konkretnego profilu ruchu naszego pacjenta. Analiza i identyfikacja wysokiego i niskiego ryzyka słabych ogniw oraz odróżnienie ruchu jest przedstawiane przy pomocy określonych przypadków chorobowych oraz uczestników kursu. Omówienie, dyskusja oraz wprowadzenie specyficznych kierunkowych strategii i programów rehabilitacji w celu zoptymalizowania właściwego ruchu.

Performance Stability

Podstawowe obrazowanie i proces nauczania ruchu dla oceny i treningu stabilizacji, kontroli motorycznej.

Kurs jest prezentowany w przeciągu 4 dni.

Unikatowa ocena stabilizacji i treningu ruchu pomogą Ci w zrozumieniu:

- **przewidzieć i skorygować** potencjalne ryzyko pojawienia się patologii
- **zróżnicować ruch**, błędy w stabilizacji i szkodliwe komponenty takie jak niewłaściwa kompensacja
- **zaprojektować** indywidualny program rehabilitacji czy treningu oparty na szczegółowej analizie ruchu i stabilizacji pod kierunkiem:
 - ✓ kierunku i zakresu ruchu
 - ✓ rekrutacji mięśni (niski lub wysoki próg)
 - ✓ powiązać przyczynę bólu z elementem patologicznego ruchu

Cele kursu:

1. Dyskutować o kluczowych punktach koncepcji: ocena stabilizacji i nauczania o:
 - ✓ funkcjach mięśni
 - ✓ niskim i wysokim progu rekrutacji i reedukacji mięśni
 - ✓ zahamowaniu i dysfunkcji patologii i niekontrolowanego ruchu
 - ✓ ograniczeniach i kompensacji/ względnie gibkości, elastyczności
 - ✓ dysfunkcji stabilizacji
2. Zrozumieć różnice pomiędzy wysokim i niskim progiem reedukacji stabilizacji.
3. Zbadać pacjenta dla poznania niskiego słabych stron (ogniw) w funkcjonalnym łańcuchu.
4. Zidentyfikować globalną stabilizację mięśni która odpowiada za Centralną Stabilizację.
5. Rozróżnić niski i wysoki próg rekrutacji.
6. Nauczanie nisko progowej kontroli motoryki.
7. Rozumieć zasady kierunku dysocjacji i zakresu ruchu jako strategii do odzyskania kontroli.
9. Zademonstrować użycie obciążenia ciała oraz względnie ćwiczeń z użyciem sprzętu w reedukacji i optymalizacji ruchu.
10. Korekcja ruchu w zależności od obciążeń funkcjonalnych ciała.
11. Rozwój programów rehabilitacyjnych i korekcyjnych w oparciu już znane metody które wykorzystują gotowe ćwiczenia bez szczegółowej oceny dysfunkcji ruchu.

Wszystkie informacje o szkoleniach Kinetic Control i Performance Stability dostępnych w Polsce na portalu www.fizjo-sport.pl

O samej metodzie: www.performance-stability.pl / www.performance-stability.com
Nowych kursach Kinetic Control: www.kineticcontrol.com