**Дополнительное профессиональное образование**
**Лицензия №Л035-01298-77/00179810 от 28.02.2022**

# Компания 4Clinic приглашает вас на практическое обучение по программе: «ODS Свобода движения суставные артикуляции и мягкотканные техники»

## Описание курса

**Суставные артикуляции и мягкотканные техники —** это фундамент любого мануального специалиста. Эти методы позволяют безопасно, мягко и эффективно восстанавливать подвижность суставов, устранять мышечное напряжение, снимать боль и корректировать движение.

Курс создан для специалистов, которые хотят научиться работать руками глубоко, точно и безопасно, сочетая элементы мануальной терапии, функционального массажа, ПИР и современных мягкотканных методик.

Вы научитесь работать с ключевыми суставами, фасциями, мышцами и триггерными точками, формируя грамотный, доказательный подход к лечению мышечно-скелетных дисфункций.

## Целевая аудитория курса:

Курс предназначен для специалистов, которые работают с болью, ограничением подвижности и нарушениями движения и хотят повысить эффективность своей практики за счёт безопасных и доказательных мануальных методов, которые хотят усилить результаты аппаратного лечения за счёт ручных техник и научиться грамотно сочетать физиотерапию с мануальной работой.

## Чему будут учиться слушатели?

- **Понимать биомеханику движения**
  разбираться в работе крупных и мелких суставов, механизмах ограничения подвижности и причинах болевых синдромов.

- **Проводить функциональную диагностику**
  выявлять ключевое звено нарушения, отличать суставные ограничения от мышечно-фасциальных и выстраивать логику дальнейшей работы.
- **Выполнять суставные артикуляции**
  применять техники тракции, скольжения и мобилизации на крупных и мелких суставах безопасно и точно.
- **Работать с мягкими тканями**
  использовать функциональный массаж, постизометрическую релаксацию (ПИР), работу с триггерными точками и поперечные техники.
- **Сочетать методы в единую терапевтическую систему**
  интегрировать суставные и мягкотканные техники для получения устойчивого клинического результата.
- **Корректировать мышечные дисбалансы и постуральные нарушения**
  работать с гипертонусом и гипотонией, улучшать качество движения и снижать риск рецидива боли.
- **Применять пошаговые алгоритмы работы с пациентами**
  от первичной оценки до восстановления функции и возвращения к активности.

## Как будут учить?

Обучение выстроено по принципу максимальной практической применимости — всё, что изучается на курсе, сразу отрабатывается и переводится в клиническую практику.

- **70% обучения — практика**
  отработка суставных артикуляций и мягкотканных техник на моделях под постоянной супервизией преподавателя.
- **Структурированная и понятная теория**
  только то, что необходимо для осознанной работы: биомеханика, принципы воздействия, безопасность.
- **Пошаговые алгоритмы работы**
  чёткая логика: диагностика → выбор техники → коррекция → оценка результата.
- **Клинические разборы и реальные кейсы**
  разбор типичных и сложных ситуаций из практики с ответами на вопросы участников.

- **Работа в малых группах**
  индивидуальное внимание и возможность получить обратную связь по технике выполнения.

## Конечный результат обучения:

По завершении курса слушатели получают практический и измеримый результат, который можно применять в работе сразу после обучения.

**В результате обучения слушатель:**

- уверенно владеет суставными артикуляциями крупных и мелких суставов;
- эффективно применяет мягкотканные техники: функциональный массаж, ПИР, работу с триггерными точками и поперечные методики;
- понимает биомеханику движения и причины боли, а не работает по шаблону;
- выстраивает пошаговый алгоритм работы с пациентом - от диагностики до восстановления функции;
- корректирует мышечные дисбалансы и постуральные нарушения безопасно и осознанно;
- повышает качество и стабильность клинического результата у пациентов;
- расширяет профессиональный инструментарий и уверенность в работе.

## Для кого предназначен курс:

**Курс идеально подходит специалистам:**

• реабилитологам;
• мануальным терапевтам;
• массажистам;
• физиотерапевтам;
• врачам ЛФК;
• остеопатам;
• тренерам, кинезиоспециалистам;
• инструкторам по физической реабилитации;
• спортивным врачам и врачам восстановительной медицины.

## Программа курса

### День 1. Суставные артикуляции: фундамент движения.

Первый день посвящён базе мануальной работы — пониманию суставной биомеханики и освоению артикуляционных техник, без которых невозможна эффективная коррекция движения.

1. **Введение**

- функциональная анатомия и биомеханика суставов;
- принцип «вогнутость–выпуклость» и его клиническое применение;
- механизмы суставных блокировок и восстановления подвижности;
- правила безопасности и предварительные тесты перед началом работы.

**Практическая отработка**

2. **Артикуляция крупных суставов**

- **Плечевой сустав**
  артрогенные ограничения, техники тракции, скольжения и ротации;
- **Тазобедренный сустав**
  функциональные тесты (FABER, FADIR, Scour), артикуляции с ремнём и без;
- **Коленный сустав**
  оценка стабильности и подвижности, работа с пателлой.

**Практическая отработка**

3. **Артикуляция мелких суставов**

- лучезапястный;
- дистальный лучелоктевой;
- голеностопный сустав.

**Практическая отработка**

## День 2. Мягкотканные техники: работа с мышцами, фасциями, триггерами.

Второй день направлен на освоение мягких, но глубоких методов воздействия, которые усиливают эффект суставных артикуляций и позволяют эффективно работать с болью и напряжением.

1. **Функциональный массаж**

- принципы и логика работы;
- поверхностные и глубокие техники.
  **Практическая отработка**

2. **Постизометрическая релаксация (ПИР)**

- показания и противопоказания;
- техника выполнения и типичные ошибки.
  **Практическая отработка**

3. **Работа с триггерными точками**

- диагностика активных и латентных триггеров;
- пошаговые алгоритмы деактивации.
  **Практическая отработка**

4. **Поперечный массаж**

- локальный поперечный фрикционный массаж при перегрузках и хронической боли.
  **Практическая отработка**

## День 3. Интеграция техник и работа с патологиями.

Заключительный день посвящён объединению всех методов в единую систему и работе с наиболее частыми патологиями в практике специалиста.

1. **Восстановление подвижности суставов**

- алгоритмы работы при ограничении ROM;
- сочетание суставных и мягкотканных техник.
  **Практическая отработка**

2. **Постуральные дисфункции**

- анализ осанки;
- поиск и коррекция ключевого звена.
  **Практическая отработка**

3. **Реабилитация после спортивных травм**

- этапность восстановления;
- работа с контрактурами, спазмами, последствиями микроразрывов.
  **Практическая отработка**

4. **Коррекция мышечного дисбаланса**

- выявление гипотонии и гипертонуса;

- сочетание ПИР, триггерной работы и артикуляций для устойчивого результата.
  **Практическая отработка**

## Лектор

**Артёменко Илья Станиславович**

*Сертифицированный специалист по физической терапии Кальтенборна-Эвьента, сертифицированный специалист по фасциальным манипуляциям Stecco. Практикующий врач клиники «Динамика», доктора Демченко.*

## Место проведения очного обучения:

**г. Москва, Новоданиловская набережная 12, офис 2.3 DM Tower**

## Контакты для регистрации

📞 Телефон: 8 (499) 322-43-53
✉ E-mail: metodist@4clinic.ru