

Jak pracować z bólem kręgosłupa – praktyczny kurs terapii manualnej

DZIEŃ 1

9:00–10:15 – Moduł 1: Co robić, kiedy nie wiem, co robić

Cel: Dać początkującemu terapeutce logiczną strukturę działania, gdy czuje się zagubiony.

Uczestnik nauczy się:

- prowadzić rozmowę z pacjentem, gdy nie zna odpowiedzi,
- nie „udawać pewności”, tylko prowadzić pacjenta profesjonalnie,
- rozpoznawać czerwone flagi i reagować bezpiecznie.

W programie:

- Logika pierwszej wizyty – od pytania do decyzji,
- Jak rozpoznawać czerwone flagi,
- Co zrobić, jeśli nie masz pomysłu na terapię – bezpieczne wyjścia i komunikacja z pacjentem.

10:15–11:30 – Moduł 2 (część I): Ból lędźwi – wprowadzenie i faza ostra (część 1)

Cel: Wprowadzić uczestnika w praktyczną pracę z bólem dolnych pleców.

W programie:

- Ocena funkcjonalna odcinka lędźwiowo-krzyżowego,
- Testy ruchowe, obserwacja i palpacja,
- Pierwsze decyzje terapeutyczne.

11:30–11:45 – Przerwa kawowa

11:45–13:00 – Moduł 2 (część II): Ból lędźwi – faza ostra (ciąg dalszy)

Cel: Rozwijać praktyczne umiejętności pracy manualnej w ostrej fazie bólu.

W programie:

- Techniki manualne w fazie ostrej,
- Praca w bezpiecznych zakresach,
- Reakcja pacjenta i dostosowanie terapii.

13:00–14:00 – Przerwa obiadowa

14:00–15:30 – Moduł 2 (część III): Ból lędźwi – faza przewlekła

Cel: Nauczyć praktycznego postępowania w terapii długotrwałych dolegliwości bólowych.

Uczestnik nauczy się:

- planować progresję terapii,
- pracować z ograniczeniem ruchu i napięciem,
- stosować techniki manualne w pełnym zakresie.

15:30–15:45 – Przerwa kawowa

15:45–17:00 – Moduł 3: Ból odcinka piersiowego

Cel: Pokazać znaczenie odcinka piersiowego w terapii bólu kręgosłupa.

Uczestnik nauczy się:

- oceniać mobilność i napięcie,
- stosować techniki manualne poprawiające ruch i komfort pacjenta,
- różnicować pracę w fazie ostrej i przewlekłej.

W programie:

- Ocena mobilności i napięcia mięśniowo-powięziowego,
- Techniki manualne poprawiające ruch i komfort,
- Faza ostra i przewlekła – postępowanie praktyczne.

17:00–18:00 – Moduł 4: Case study 1 – pacjent z bólem lędźwi

Cel: Utrwalić proces myślenia i analizowania przypadku.

W programie:

- Analiza rzeczywistego przypadku,
- Omówienie decyzji terapeutycznych,
- Dyskusja i podsumowanie dnia.

DZIEŃ 2

9:00–10:15 – Moduł 5 (część I): Ból szyi – wprowadzenie i bezpieczeństwo

Cel: Wprowadzić uczestnika w bezpieczną pracę z odcinkiem szyjnym i pokazać, jak rozpoznawać sytuacje ryzykowne.

Uczestnik nauczy się:

- rozpoznawać czerwone flagi dla odcinka szyjnego,
- przeprowadzać testy bezpieczeństwa,
- budować zaufanie pacjenta przy pracy z bólem szyi.

W programie:

- Anatomia funkcjonalna C0–C7 w kontekście terapii manualnej,
- Czerwone flagi szyjne – objawy, które wymagają ostrożności,
- Testy bezpieczeństwa przed terapią manualną,
- Komunikacja z pacjentem przy wrażliwym obszarze.

10:15–11:30 – Moduł 5 (część II): Ból szyi – techniki manualne w fazie ostrej

Cel: Nauczyć bezpiecznego stosowania technik manualnych w ostrym bólu szyi.

W programie:

- Ocena ruchomości C0–C7,
- Techniki manualne w fazie ostrej,
- Praca z bólem i reakcją pacjenta,
- Jak dostosować intensywność dotyku i kierunek ruchu.

11:30–11:45 – Przerwa kawowa

11:45–13:00 – Moduł 5 (część III): Ból szyi – faza ostra (ciąg dalszy)

Cel: Pogłębić umiejętność oceny i pracy manualnej z bólem szyjnym w fazie ostrej.

W programie:

- Praktyka technik manualnych dla bólu ostrych segmentów,
- Obserwacja i interpretacja reakcji pacjenta,
- Jak zakończyć terapię w sposób bezpieczny i komfortowy dla pacjenta.

13:00–14:00 – Przerwa obiadowa

14:00–15:30 – Moduł 6: Ból szyi – faza przewlekła

Cel: Nauczyć planowania terapii przewlekłych dolegliwości odcinka szyjnego.

Uczestnik nauczy się:

- rozpoznawać wzorce kompensacyjne i ograniczenia ruchu,
- dobierać techniki manualne do przewlekłych napięć,
- integrować terapię szyjnego z piersiowym.

W programie:

- Techniki manualne w pełnym zakresie ruchu,
- Praca z napięciem i restrykcją tkanek,
- Łączenie pracy manualnej z edukacją pacjenta,
- Jak utrzymać efekt terapii między wizytami.

15:30–15:45 – Przerwa kawowa

15:45–17:00 – Moduł 7: Myślenie terapeuty – jak planować terapię

Cel: Nauczyć planowania dalszego postępowania i logicznej kontynuacji terapii.

Uczestnik nauczy się:

- układać plan terapii krok po kroku,
- tłumaczyć pacjentowi sens i cel działań,
- budować autorytet i zaufanie słowem.

W programie:

- Struktura wizyty: badanie – terapia – edukacja – plan,
- Jak mówić, żeby pacjent słuchał,
- Jak tłumaczyć ból i proces zdrowienia,
- Najczęstsze błędy początkujących terapeutów w komunikacji.

17:00–18:00 – Moduł 8: Case study 2 + Integracja i Q&A

Cel: Utrwalić proces klinicznego myślenia i połączyć teorię z praktyką.

W programie:

- Case study: pacjent z bólem szyi po pracy przy komputerze,
- Analiza decyzji terapeutycznych i możliwych błędów,
- Pytania uczestników, refleksje, omówienie wyzwań z praktyki,
- Podsumowanie całego kursu i wnioski na przyszłość.