

## MODUŁ I

### Odcinek lędźwiowy kręgosłupa, miednica, biodro, udo.

#### Kliniczne aspekty układu moczowo-płciowego

#### 1. Diagnostyka różnicowa wykluczająca.

A. Ogólna koncepcja pracy z pacjentem.

B. Protokół diagnostyczny.

C. Badania ruchomości odcinka lędźwiowo-krzyżowego kręgosłupa i miednicy.

Testy globalne, testy kliniczne (semiologiczne), testy funkcjonalne ruchomości stawowej i tkankowej:

- testy: zgięcie, wyprost, rotacja, skłon do boku w pozycji stojącej i siedzącej – testy globalne odcinka lędźwiowego

- analityczne testy ruchomości odcinka lędźwiowego kręgosłupa w pozycji siedzącej i leżenia na brzuchu

- przesiewowe testy neurologiczne: czucie, siła, odruchy

- testowanie siły mięśniowej korzenia L1 - S1

- test uniesionego kolana

- testy kompresji stawowej

- ocena napięcia m. biodrowo-lędźwiowego

- ocena napięcia powłok brzusznych

- test Lasegua, Lasegua w pozycji siedzącej

- test Lehrmit'a

- próba Valsalvy

- testy napięciowe nerwów

- test Drehman'a

- test Netter'a

- test Patrica

- test kompresji stawu biodrowego

- test stuknięcia w piętę

- ból w "biodrowym ukłonie"

- ocena ruchomości stawu biodrowego

- test wyprzedzania

- globalne badania ruchomości miednicy, test "kołysania miednicy"

- specyficzne testy dla stawu krzyżowo-biodrowego

- ocena ruchomości spojenia łonowego

- ocena ruchomości kości guzicznej

- diagnostyka powięziowa kości krzyżowej

- wybrane testy naczyniowe i inne

## 2. Anatomia palpacyjna

### 2.1 Anatomia palpacyjna miednicy, odcinka lędźwiowego kręgosłupa, biodra i uda

Elementy kostne:

- grzebień biodrowy
- kołec biodrowy tylny górny
- staw krzyżowo-biodrowy
- kość guziczna
- kość krzyżowa
- guz kulszowy
- krętarz większy
- wyrostki kolczyste L4, L5, S1
- przestrzenie międzykolczyste L4/L5, L5/S1
- kołec biodrowy przedni górny
- kołec biodrowy przedni dolny
- kość łonowa
- spojenie łonowe

Miologia:

- m. prostownik grzbietu
- m. czworoboczny lędźwi
- m. pośladkowy wielki
- m. pośladkowy średni
- m. naprężacz powięzi szerokiej
- m. gruszkowaty
- m. prosty brzucha

- pasmo biodrowo-piszczelowe

- m. krawiecki
- ścięgno m. prostego uda
- m. dwugłowy uda
- m. półścięgnisty
- m. półbłoniasty
- grupa mm. przywodzicieli

Więzadła:

- w. krzyżowo-biodrowe
- w. biodrowo-lędźwiowe
- w. krzyżowo-guzowe
- w. pachwinowe

Elementy naczyniowo-nerwowe

- nerw kulszowy
- nerw udowy
- żyła udowa
- tętnica udowa
- węzły chłonne

### 3. Techniki manualne

Techniki dla przepony:

- łuki przepony
- odnogi przepony
- centrum ściągiste
- część mięśniowa

#### Techniki mięśniowo-powięziowe:

- Poizometryczna relaksacja
  - mięśni przykręgosłupowych
  - m. czworoboczny lędźwi
  - m. biodrowo-lędźwiowy
  - m. prosty uda
  - m. naprężacz powięzi szerokiej
  - m. gruszkowaty
- Technika pozycyjnego rozluźniania
  - mm. przywodzicieli
  - pozycyjne rozluźnianie dla m. lędźwiowego, m. biodrowego
- Mobilizacje tkanek miękkich:
  - głębokie przemasowanie m. czworobocznego lędźwi
  - mobilizacje tkanek okołokręgosłupowych (masaż funkcyjny) na boku – do zgięcia i do rotacji, „powięziowo”
  - odklejanie od wyrostków kolczystych m. prostownika grzbietu
  - technika odruchowa m. prostownika grzbietu

- rozluźnianie przedniej i tylnej części pasma biodrowo piszczelowego – mobilizacja, odklejanie

- praca w bruzdach międzymięśniowych
- techniki odruchowa m. gruszkowatego
- techniki rozluźniania w obrębie więzadła krzyżowo-guzowego -m guziczny

- Mięśniowo-powięziowe rozluźnianie

- powięzi powierzchownej tułowia - powięzi piersiowo-lędźwiowej i powięzi bocznej tułowia

- m. pośladkowego wielkiego
- mm. przywodzicieli uda
- mm. kulszowo-goleniowych
- m. naprężacz powięzi szerokiej
- m. prostego uda

- Technika powięziowa globalna dla kończyny dolnej:

Rozluźnianie wybranych aktywnych mięśniowo-powięziowych punktów spustowych:

- kompresja ischemiczna wybranych mięśniowo-powięziowych punktów spustowych
- pozycyjne rozluźnianie

- Technika energii mięśniowej w dysfunkcjach stawowych:

- dla odcinka lędźwiowego w pozycji siedzącej, w leżeniu na boku (do zgięcia, do zgięcia bocznego, do rotacji)

- dla stawu biodrowego w leżeniu przodem i tyłem, do rotacji zewnętrznej, rotacji wewnętrznej, zgięcia

- dla stawu krzyżowo-biodrowego (kość biodrowa), dekompresja stawu krzyżowo-biodrowego

- dla spojenia łonowego

- Mobilizacje stawów:

- mobilizacje stawów kręgosłupa w leżeniu na boku, i w leżeniu na brzuchu

- ogólna mobilizacja stawu biodrowego

- dekompresja stawu biodrowego

- mobilizacja stawu biodrowego przez krętarz większy w pozycji w leżeniu na brzuchu i na plecach

- mobilizacja stawu krzyżowo-biodrowego, dekompresja stawu krzyżowo-biodrowego na boku

- mobilizacja kości biodrowej ku przodowi, ku tyłowi w leżeniu na boku, na brzuchu i na plecach

Manipulacja klasyczna dla odcinka lędźwiowego w leżeniu na boku

**4. Integracja technik manualnych - zajęcia kliniczne**

**5. Najczęściej powstające powiązania mięśniowo-powięziowe - przenoszenie się napięć w ciele człowieka**