



Myofascial release (MFR) therapy

Tehnika miofascijalnog opuštanja / Miofascijalna relaksacija

Miofascijalna relaksacija (MFR) je tehnika manuelne rehabilitacije, medicinske terapije koja se koristi kod liječenja imobilnosti, i bola kod mišićno-koštanog sustava, koja opušta mišiće, poboljšava krvnu i limfnu cirkulaciju, te stimulira refleks rastezanja u mišićima.

“Myo” je naziv za mišić, dok termin “fascija” je najlakše opisati kao elastični omotač konektivnog tkiva koji se razgranava duž cijelog tijela. Fascija podržava i pokriva sve mišiće, tkiva, organe, kosti, ligamente i živce. Mišići i fascija čine jedno, “rade” skupa i samo u njihovom skladu tijelo funkcionira na pravilan i zdrav način. Uslijed bilo kakvih trauma u tijelu, fascija postaje neelastična, te potom ta restrikcija zateže mišiće uzrokuje zatezanje, bol, stres i ograničenost pokreta. Tehnika MFR je opisana kao terapija koja se koristi kod sindroma bola mišićne fascije. Riječ je o kroničnoj boli, nastaloj usljed zatezanja tkiva mišićne fascije..

Tvorac Tehnike Miofascijalnog oslobađanja je Dr Džon Barns. Poslednje desetljeće ova tehnika je velikom brzinom prihvaćena i zastupljena u SAD, Australiji i u Europi

MFR tehnika je pokazala iznimna poboljšanja kod:

- problema sa kostima, mišićima i zglobovima
- smanjenog obima pokreta,
- smanjene fleksibilnosti samog tijela
- adhezija (priraslica) nakon kirurških intervencija
- mobilizacije ožiljaka i njihovo smanjenje,
- sportskih povreda
- hiper i hipo tonusa
- kontraktura,
- problema rada visceralnih organa
- problema „smrznutog ramena“
- lumbalnog i cervikalnog sindroma
- neuroloških poremećaja
- problema sa disanjem, kod respiratornih disfunkcija, stanja i oboljenja
- stresa i sindroma kroničnog umora
- kroničnih stanja...

MFR tretman

- dovodi do bolje usklađenosti tijela, bez manipulacije na zglobovima ili kostima kao kod kiropraktike
- povredjeni ili napeti mišići se rasterećuju, popravljaju se limfni protok, bez istezanja i gnječenja mišića kao kod klasičnih masaža;
- unutarnje fiziološke promjene su česte, ali nije neophodno da se izazivaju emocionalne reakcije kao kod nekih psihosomatskih terapija (reakcija um-tijelo)

ORGANIZATOR TEČAJA

Organizator: Travel transfer d.o.o.u suradnji sa UG "FASCIALE"

Termini za tečaj: MFR-1 8.-10.3.2024.

MFR-2 19.-21.4.2024.

MFR-3 28.-30.6.2024.

MFR-4 23.-25.8.2024.

Cijena : Iznos tečaja po modulu, tj za svaki modul iznosi 430 eura.

Prijave su u tijeku : Jadranka Šubat 091 2505 504 ili na email: info@euronjam.com.hr

Kome je tečaj namijenjen? Polaznik može biti svatko tko ima dokazano osnovno znanje iz anatomije i fiziologije: fizioterapeuti, maseri, medicinske sestre, kinezioterapeuti, radni terapeuti, kineziolozi, liječnici.

Edukator/Instruktorica:

- Kristina Radović - DRM, rCST, MFR, mTP i CMT instruktor

Tečaj se sastoji od 4 modula.

- Svaki modul biti će održan u trajanju od 2.5.dana, od po 20h radnih sati, sa dvije krace 15minutne pauze i jednom dužom pauzom za ručak od 1h.
- Na svakom modulu polazniku će biti osigurana skripta sa tekstom i fotografijama pratećeg modula
- Na kraju svakog modula za polaznike je obavezan ispit kroz pismeni i usmeni rad.
- Polaznicima svakog modula osiguran je certifikat od strane edukatora kao potvrda o prisustvovanju tečaju.
- Po završetku sva 4 modula, polaznici dobiju DIPLOMU od strane edukatora o stečenom znanju MFR tehnike i naziv MIOFASCIJALNI TERAPEUT

OPIS PO MODULIMA:

Modul 1 - OSNOVNI TEČAJ

20 sati u trajanju od 2.5 dana

Sadržaj: Filozofija, anatomija i funkcija fascijalne strukture. Povjest i osnovni principi tehnike MFR. Razvijanje palpacije, procedura rada MFR. Prikaz miofascijalnih lanaca. Demonstracija pregleda i tretmana nakon posturalne analize. Pregled i planiranje terapije.

Rad na gornjem djelu tijela: problemi gornjih ekstremiteta, procedure rada za rameni pojas, gornji i donji dio ruke, simptomi, stanja i oboljenja: smrznuto rame, impingement, epikondilitis, morbus sudeck, smrznuto rame, skolioze, spondiloze... Osnovne tehnike relaksacije.

Nakon ovog modula, polaznik će bolje razumijeti funkciju i značaj pojma i uloge fascije, te će biti u stanju kvalitetno tretirati pacijenta u svojoj praksi, riješavajući problematiku gornjeg dijela tijela kroz poboljšanje mobilnosti i funkcionalnosti trupa.

Modul 2

20 sati u trajanju od 2.5 dana

Sadržaj: Diskusija o učestalim terapijskim greškama koje dovode do promjena unutar fascije, stanja i oboljenja donjih ekstremiteta i zdjelice. Uticaj disfunkcije mišića iz grupe latissimus dorsi, quadratus lumborum, iliopsoas.. Dijagnostika, simptomi, stanja i oboljenja : disbalans zdjelice, lumboischialgia, fascija stopala, discus hernie, sindrom piriformisa, supinacione traume, bursitis, petni trn... Prikaz, pojašnjenje i rad na dijafragmama.

Nakon ovog modula, polaznik će se upoznati sa ulogom važnosti rada na dijafragmama, bolje će razumijeti funkciju zdjelice, njene primarne uloge u tijelu i biti će u stanju kvalitetno tretirati donji segment tijela u svojoj praksi.

Modul 3

20 sati u trajanju od 2.5 dana

Sadržaj: Rad na cervikalnom području kralježnice, području pericarda, rad na štitnjači, kao i rad na glavi i licu. Dijagnostika, simptomi, stanja i oboljenja područja vrata, cervikalni sindrom, napetost skalenskih mišića, tortikolis, zujanje u ušima, migrene, disfunkcije perikarda...

Nakon modula 3 polaznik će usvojiti potrebne vještine u radu na vratu, glavi i licu. Također biti će osposobljen za tretiranje problematike područja štitnjače kao i područja perikarda.

Modul 4

20 sati u trajanju od 2.5 dana

Sadržaj: Rad i tretman na ožiljcima (disfunkcionalnost fascijalnog sistema u odnosu na posturu), kroz upoznavanje sa adhezijama u radu. U drugom djelu tečaja, biti će prikazane specijalizirane procedure za rad na visceralnim segmentima – abdomenu. Simptomi, stanja i oboljenja: abdominalni i uro-genitalni problemi, kolike, kamenci, sustav probave, psiho-somatske promjene unutar tijela.

Nakon ovog modula, polaznik će usvojiti važnost i primjenu rada na ožiljcima, mobilizacije ožiljaka i njihovo smanjivanje, njihove razlike, karakteristike i utjecaj na cijelu posturu. Također, nakon ovog posljednjeg modula, polaznik će imati kompletno savladano teorijsko i praktično poznavanje MFR tehnike, koju će moći primjenjivati u svom radu. Polaznik će biti

obučen raspoznavati razliku među uzrocima i posljedicama u procjeni posture pacijenata, rješavajući problematiku stanja ili oboljenja.

ABSTRAKT SA TEČAJA (teorijski dio anatomije)

Fascije sačinjavaju široku lepezu tjelesnih tkiva u koja spadaju membrane, ligamenti, tetive, viscera, meningeje, mezenterijum, itd. Većina ovih tkiva potiče od mezoderma koji još tokom embrionalnog razvoja započinje specifični pokret spiralnog uvrtanja tj. skupljanja i razvlačenja (coiling or rolling movement). Od njega započinju nasljedni mikropokreti tzv. Motilitet koji je toliko bitan, kao kod mnogobrojnih osteopatskih tehnika u dijagnozi i tretmanu. Fascije se nalaze na svakom nivou tijela i čine osnovni element ljudske fiziologije...

Služe kao prva linija naše odbrane, i funkcioniraju neovisno od CNS-a što je još jedan od razloga zašto ih zovu Periferni mozak. Sa mehaničke točke gledišta fascije su organizirane u lance i slojeve sa ciljem odbrane tijela od restrikcija-ograničenja. Kada restrikcije pređu određeni prag tolerancije fascije odgovaraju tako što modificiraju svoj viskoelastičnost, mijenjajući kolagenska vlakna i transformirajući zdrave fascijalne lance u promijenjene -patološke lance. Fascije pamte svaku traumu koja dovodi do promjene mobiliteta.



KARAKTERISTIKE FASCIJE

- Fascije su vezivna tkiva koja obavijaju unutarnje organe, mišiće, kosti, krvne sudove i živce te ih drže na okupu. Ponašaju se kao mreža.
- Fascije, u vidu neprekidnog pokrivača, prekrivaju čitavo tijelo od glave do vrhova prstiju na nogama.
- Fascije su pod kontrolom autonomnog živčanog sustava (To znači da fascije ne možemo kontrolirati svojom voljom kao što možemo mišiće)
- Postoje površinske, duboke i visceralne fascije:

*Površinske fascije povezuju kožu i slojeve potkožnih tkiva.

*Duboke fascije oblažu kosti, mišiće, krvne žile i živce. Ulaze u sustav zglobnih čahura (unutar svakog zgloba nalazi se zglobna kapsula, recimo u koljenu ili zglobu kuka), tetiva, ligamenata.

*Visceralne fascije predstavljaju najdublji sloj fascia u tijelu i one oblažu unutarnje organe i zidove velikih tjelesnih šupljina, kao što su: grudna, trbušna šupljina itd.

- Fascije reagiraju na vanjski biomehanički podražaj u vidu remodeliranja (reagiraju na pritisak izvana, tako što se vremenom razvijaju i jačaju). *Ova karakteristika fascije je od velikog značaja za tretmane MFRa

- U fascijama se nalaze četiri vrste mehanoreceptora koji su osjetljivi na različite vrste pritiska. Djelovanjem na ove mehanoreceptore, uzlazni signali putuju do mozga. Mozak, zatim, pokreće proces prilagođavanja tkiva novonastalim uvjetima. Dolazi do stimulacije fibroblasta (ćelije koje proizvode kolagen) koji se nalaze u samim fascijama. A dolazi i do pojačane proizvodnje kolagena. Vremenom ovo dovodi do jačanja samih fascija.

- **Fascije imaju ulogu u potpori tijela.**

Prema klasičnom shvaćanju medicine, mišići i kosti su najodgovorniji za nošenje tereta tijela i funkcioniranje lokomotornog sustava. Nasuprot tome, istraživanja su pokazala da vrlo veliku ulogu u nošenju tereta tijela igraju zapravo fascije. U stvarnosti, kosti, mišići i fascije zajedničkim djelovanjem osiguravaju potporu strukturama tijela. Međutim, fascije u nošenju tereta tijela sudjeluju sa više od 70%, dok mišići zajedno sa kostima obavljaju ovu funkciju u iznosu do 30%. U prilog tome ide i činjenica da mišići i kosti zajedno sa mekim tkivima zauzimaju 30% zapremnine tijela.



Postavlja se logično pitanje: zašto se očekuje od tako male zapremine ovih struktura da nose čitav teret tijela (stav službene medicine)? Nasuprot ovome nalazi se činjenica da je unutrašnjost ispunjena unutarnjim organima koji su obavijeni mrežom fascija i koje omogućavaju da organi u tjelesnim šupljinama stoje svaki na svom mjestu. Kada fascije ne bi bilo, recimo, u trbušnoj i grudnoj šupljini, organi bi jednostavno pali i pomicali se u tjelesnim šupljinama.



Povezanost grudne i trbušne fascije što pokazuje da su fascije neprekidan omotač koji se prostire kroz čitavo tijelo.

- Fascije svojom napetošću drže strukture tijela u normalnim proporcijama. Logika nalaže da je 70% "unutarnje", popunjene strukture pravi nosilac tereta tijela
- **Fascije imaju ulogu u segmentaciji tijela.**

Pravilna segmentacija tijela podrazumjeva da svaki segment tijela možemo pokretati neovisno od nekog drugog dijela tijela. Npr. vilicu neovisno od lubanje, glavu i vrat neovisno od trupa, trup neovisno od zdjelice....



PRIMJER POKAZNE VEŽBE

Kroz senzitivnost treniranih ruku, možemo da percipiramo fasciju, pokrete na mikronivou i da na taj način detektiramo poremećaje pokretljivosti, što nam otkriva prirodu bolesti ili stanja pacijenta.



OPIS VEŽBA



AMOSFERA SA PREDHODNIH TEČAJEVA:



