

## Techniki powięziowe i membranowe (FMT)

### FMT 1

#### dzień 1

- Wprowadzenie do technik powięziowych i membranowych (FMT).
- Anatomia i neurobiologia układu powięziowego.
- Przegląd anatomiczny: miednica, kość krzyżowa, kość guziczna oraz staw biodrowy.
- Przegląd anatomiczny układu powięziowego kończyny dolnej (m.in. powięź pośladkowa, powięź szeroka, powięź podudzia, powięź biodrowa, rozwór odpuszczelowy, łuk biodrowo-łonowy).
- Możliwości testowania i leczenia stawu biodrowego:
  - >Kompresja i dekompresja.
  - >Mobilizacja.
- Testowanie i leczenie układu powięziowego oraz więzadłowego wokół stawu biodrowego.
- Testowanie i leczenie stawu krzyżowo-biodrowego (SKB).
- Testowanie i leczenie kości krzyżowej oraz guzicznej.
- Testowanie i leczenie mięśnia pośladkowego górnego/dolnego oraz układu nerwu kulszowego.
- Testowanie i leczenie dna miednicy.
- Przegląd przestrzeni wewnętrznej obszaru miednicy.
- System ciśnień w obrębie miednicy.

#### dzień 2

- Przegląd anatomiczny stawu kolanowego wraz z otaczającym go układem powięziowym.
- Leczenie i testowanie stawu kolanowego oraz struktur przyległych (łąkotki, aparat więzadłowy, torebka stawowa, struktury powięziowe).
- Testowanie i leczenie nerwów: udowego, zaślonowego oraz udowo-goleniowego.
- Testowanie i leczenie błony międzykostnej podudzia.
- Przegląd anatomiczny stawu skokowego i całej stopy.
- Terapia powięzi podudzia oraz troczków stopy.
- Terapia rozciągnięcia podszwowe.
- Mobilizacja stawów stopy, w tym kości stępu.
- Przegląd anatomiczny obręczy barkowej wraz z układem powięziowym.
- Terapia różnych komponentów stożka rotatorów.
- Testowanie i leczenie nerwu pachowego oraz promieniowego.
- Terapia układu powięziowego kompleksu barkowego.

#### dzień 3

- Wprowadzenie i trening technik nasłuchiwania tkankowego.
- Przegląd, testowanie i leczenie w kontekście zespołu górnego otworu klatki piersiowej (TOS).
- Testowanie i leczenie powięzi: ramienia, przedramienia, naramiennej i pachowej.
- Terapia stawu łokciowego.
- Techniki specjalne w jednostkach „łokiec tenisisty / łokiec golfisty”.
- Terapia zginaczy i prostowników przedramienia.

## Techniki powięziowe i membranowe (FMT)

- Terapia błony międzykostnej przedramienia.
- Techniki specjalne w zespole kanału nadgarstka, w tym praca z nerwem pośrodkowym.
- Terapia całego obszaru nadgarstka.

### **dzień 4**

- Wprowadzenie do zagadnienia wpływu grawitacji i sił dociążenia na ludzki organizm.
- Testowanie i praca z różnymi wzorcami ruchowymi miednicy (translacja/shift oraz pochylenie/tilt).
- Wprowadzenie i przegląd anatomiczny układu powięzi wisceralnej (otrzewna, powięź poprzeczna, powięź trzewna).
- Wprowadzenie i przegląd zawartości wisceralnej obszaru miednicy.
- Testowanie i leczenie wewnętrznego systemu wisceralnego oraz systemu ciśnień miednicy.
- Podsumowanie pierwszych 4 dni kursu; pytania i odpowiedzi.

## **FMT 2**

### **dzień 1**

- Wprowadzenie do drugiej części szkolenia FMT.
- Powtórka, testowanie i leczenie przestrzeni wisceralnej w jamie brzusznej z uwzględnieniem struktur powięziowych.
- Powtórka i dalszy rozwój technik nasłuchiwania dla obszaru jamy brzusznej i jej zawartości.
- Szczególne spojrzenie na przeponę – wpływ jej funkcji na cały organizm.
- Terapia przepony.
- Przegląd układu powięziowego grzbietu (więzadła kręgosłupa, powięź piersiowo-łędźwiowa, wiskoelastyczność więzadeł i krążków międzykręgowych).
- Terapia różnych obszarów kręgosłupa lędźwiowego i piersiowego (więzadła, dyskopatie, stawy, żebra).
- Terapia powięziowych i mięśniowych warstw grzbietu.

### **dzień 2**

- Wprowadzenie i przegląd anatomiczny obszaru klatki piersiowej wraz z układem powięziowym.
- (Powięź wewnątrzpiersiowa, opłucna ścienna i płucna, poszczególne warstwy ślizgu w obrębie klatki piersiowej).
- Terapia przedniej ściany klatki piersiowej (mięsień piersiowy większy i mniejszy, mięsień podobojczykowy, połączenia kości obojczyka).
- Terapia wewnętrznych wisceralnych warstw ślizgowych oraz systemu ciśnień klatki piersiowej.
- Techniki FMT dedykowane kobietom w ciąży.

## Techniki powięziowe i membranowe (FMT)

### **dzień 3**

- Przegląd poszczególnych warstw anatomicznych szyi.
- Testowanie i leczenie przedniej strony szyi (powięź powierzchowna, powięź przedkręgową/głęboka, powięź trzewna szyi).
- Testowanie i leczenie kręgosłupa szyjnego, w tym struktur nerwowych (splot ramienny), warstw mięśniowych, powięziowych oraz krążków międzykręgowych.
- Analiza przypadków i dyskusja nad pracą z pacjentami ze skoliozą w modelu FMT.
- Przegląd dysfunkcji i szczególnych przypadków klinicznych w obrębie stawu skroniowo-żuchwowego (SSŻ).
- Terapia stawu skroniowo-żuchwowego.
- Wprowadzenie i przegląd systemu czaszkowego, ze szczególnym uwzględnieniem połączeń między mózgowiczą a twarzoczą.

### **dzień 4**

- Testowanie i leczenie struktur czaszki, w tym nerwów (nerw potyliczny, nerw oczny, nerw szczękowy, nerw żuchwowy).
- Terapia ukierunkowana na poprawę relacji mechanicznej między mózgowiczą a twarzoczą.
- Terapia warstw powięziowych głowy.
- Podsumowanie, powtórka i integracja kliniczna materiału z całego 8-dniowego szkolenia FMT.
- Panel pytań i odpowiedzi, zakończenie kursu.