



TECHNIKA ERGON



KURS ERGON IASTM POZIOM PODSTAWOWY

Czym jest Technika ERGON IASTM?



Technika ERGON® jest podejściem terapeutycznym opartym na dowodach naukowych, łączącym statyczne i dynamiczne manipulacje tkanek miękkich z wykorzystaniem specjalistycznego sprzętu klinicznego do leczenia patologii nerwowo - mięśniowo - szkieletowych. Nazwa tej techniki pochodzi od starogreckiego słowa 'ergon', które oznacza 'produkt ludzkiej pracy, zarówno manualnej, mentalnej, naukowej lub artystycznej'. Technika ta powstała dzięki wielu badaniom i długotrwałej ewaluacji w **Laboratorium Ewaluacji i Rehabilitacji Człowieka na Wydziale Fizjoterapii Technologicznego Instytutu Edukacyjnego Zachodniej Grecji**. Technika ERGON® jest innowacyjnym rozwinięciem starszych podejść terapeutycznych IASTM (GUA SHA, technika GRASTON, technika SMART TOOLS, technika masażu z wykorzystaniem narzędzi, itp.) i opiera się na teorii meridianów mięśniowo- powięziowych, którą jako pierwszy opisał Thomas Myers.

Techniki Tkanek Miękkich ERGON® są wykonywane na specyficznych punktach restrykcji tkankowych i sklejeń powięziowych wzdłuż meridianów powięziowych, kiedy te zostaną uwolnione, możemy uzyskać poprawę funkcjonalności w zaledwie kilka sesji terapeutycznych.

Technika Ergon jest ściśle związana z unikalnym sprzętem klinicznym nazwanym Narzędziami ERGON.

Narzędzia Ergon, które stosujemy wykorzystując specjalistyczne Techniki ERGON mogą a) wykryć i uwolnić - tkanki bliznowate, zrosty i usztywnienia powięziowe, b) zwiększyć miejscową perfuzję oraz c) zmniejszyć tonus mięśniowy i ból mięśniowo - powięziowy.

Techniki ERGON® są wykonywane na specyficznych punktach sklejeń tkanek miękkiej, po których uwolnieniu poprawia się funkcjonalność danego obszaru ciała na przestrzeni zaledwie kilku sesji.

Efekt terapeutyczny Technik ERGON® utrzymuje się przez wiele kolejnych dni, a kiedy zostaną one połączone z innymi technikami terapeutycznymi (rozciąganie i techniki ćwiczeń kontroli nerwowo - mięśniowej) może stać się trwały.

Ta szczególna technika pozwala certyfikowanym Terapeutom ERGON® na a) precyzyjną ocenę obszarów mięśniowo - powięziowych o wygórowanej wrażliwości i b) przywrócenie biomechanicznej funkcji stawów poprzez rozpuszczanie sklejeń, odzyskiwanie prawidłowej przesuwalności powięzi oraz redukcję skurczu mięśniowego i bólu.



Rycina 1. Narzędzia ERGON



Rycina 2. Terapia specyficznego punktu anatomicznego z wykorzystaniem Techniki ERGON®

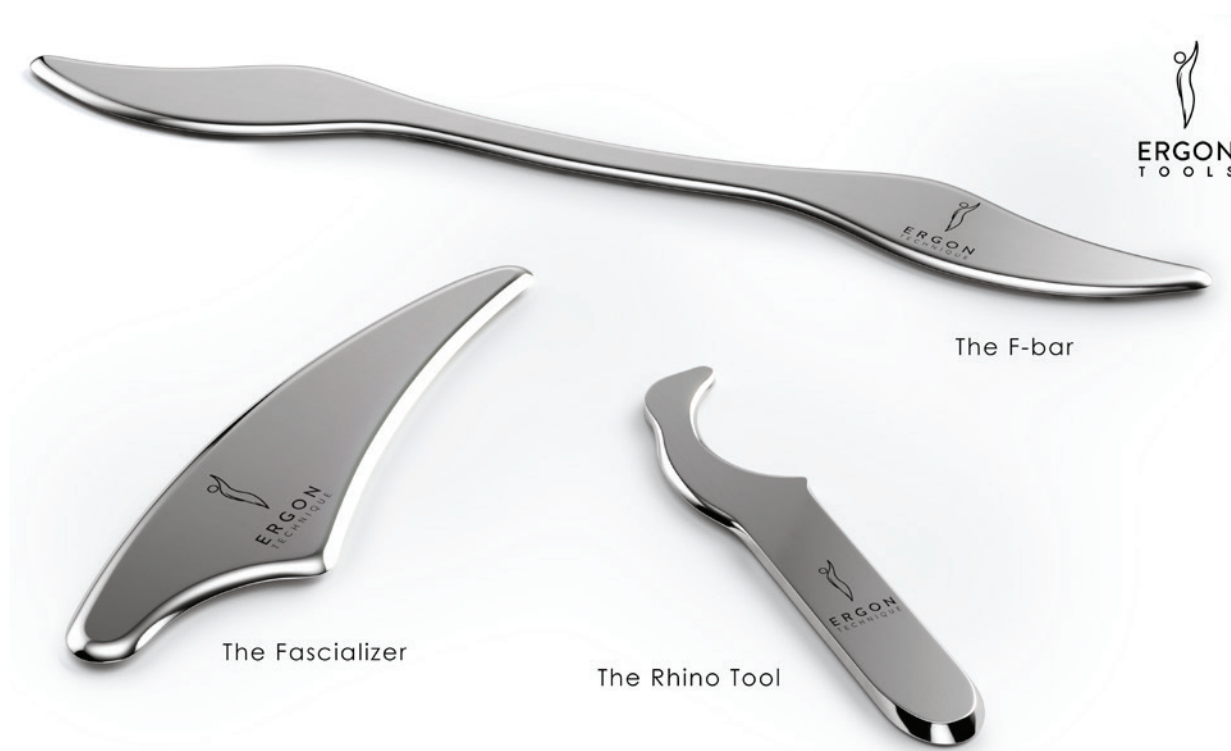
Technika ERGON IASTM jest oparta na dowodach naukowych

Technika ERGON® została oceniona i jest oparta na kilku ostatnich badaniach naukowych. Te badania wykazały wpływ **Techniki ERGON®** na redukcję bólu mięśniowo - powięziowego, leczenie głównych chorób mięśniowo - szkieletowych i przyspieszenie procesu zdrowienia po specyficznych urazach sportowych.

Technika ERGON® stale się rozwija w oparciu o współczesne odkrycia naukowe, ponieważ jest obecnie przedmiotem badań naukowych w dwóch głównych projektach badawczych (Technologiczny Instytut Edukacyjny Zachodniej Grecji) i rozprawy doktorskiej (Uniwersytet Europejski na Cyprze)

ERGON IASTM - Badania

1. Fousekis, K., Mylonas, K., & Charalampopoulou, V. (2014). Aggressive massage techniques can accelerate safe return after hamstrings strain: A case study of a professional soccer player. J. Sports Med. Doping. Stud, 4(3), 1-5.
2. Eid, Kristin, et al. "Treatment of the trunk and lower extremities with Ergon® IASTM technique can increase hamstrings flexibility in amateur athletes: A randomized control study." Physical Therapy in Sport 28 (2017): e12.
3. Fousekis, K. Treatment of supraspinatus tendinopathy with Ergon® IASTM Technique and neuromuscular control exercises: a case study. J Nov Physiother 2016, 8(7), 60.
4. Fousekis, K. Aggressive Musculoskeletal Physiotherapy: Should We Treat Pain with Pain? Journal of Novel Physiotherapies." (2016).
5. Fousekis, K et al. (2017). Treatment of shoulder myofascial trigger points in amateur athletes with Ergon® IASTM therapy, cupping and ischaemic pressure techniques: A randomized controlled clinical trial. Physical Therapy in Sport, 28, e9-e10.
6. Fousekis, K., Kounavi, E., Doriadis, S., Mylonas, K., & Kallistratos, E. (2016). The Effectiveness of Instrument-assisted Soft Tissue Mobilization Technique (Ergon Technique), Cupping and Ischaemic Pressure Techniques in the Treatment of Amateur Athletes Myofascial Trigger Points. J Nov Physiother S, 3, 2.
7. Fousekis, K. Treatment of adhesive capsulitis with Ergon® IASTM Technique and stretching exercises: a case study. Journal of Novel Physiotherapies, 90(119), 124.



Technika ERGON IASTM System Edukacyjny

Edukacyjno - szkoleniowy
system Techniki Ergon®
IASTM jest
oparty na dwóch modułach
edukacji/ kursów: Kurs Ergon®
IASTM Poziom Podstawowy i Kurs
Ergon® IASTM Poziom
Zaawansowany

KURS ERGON IASTM POZIOM PODSTAWOWY

3.1. Kurs ERGON® POZIOM PODSTAWOWY - Cele

Głównym celem seminarium ERGON® POZIOM PODSTAWOWY jest teoretyczne i praktyczne wyedukowanie i przeszkolenie uczestników z zakresu innowacyjnych technik ERGON® Narzędziowej Terapii Tkanek Miękkich. Największą część Seminarium poświęcona jest kontrolowanemu przez instruktorów zastosowaniu technik ERGON® na wszystkich strukturach anatomicznych (w oparciu o meridiany powięziowe ciała) i we wszystkich powszechnych urazach mięśniowo - szkieletowych.

3.2. Kurs ERGON® POZIOM PODSTAWOWY - Cele nauczania

Na koniec kursu uczestnicy będą posiadać wiedzę teoretyczną w temacie Powięzi (Thomas Mayer teoria Meridianów Mięśniowo - powięziowych, patologie tkanek miękkich, powięź, sposoby leczenia), będą również w stanie:

- o Ocenąć możliwe dysfunkcje powięziowe,
- o Dosięgnąć obszarów do których trudno dotrzeć palcami,
- o Aktywnie wpłynąć na sztywne tkanki uwalniając wiązania krzyżowe pomiędzy tkankami łącznymi
- o Odzyskać zakres ruchu w stawie w trakcie minimalnej liczby sesji terapeutycznych,
- o Podać efektywnej terapii większość patologii i urazów mięśniowo - szkieletowych
- o Wytworzyć ponowne kontrolowane i celowane uszkodzenie w przypadku złego gojenia się (tendinopatia / uraz przeciążeniowy)
- o Stymulować procesy anaboliczne w tkance łącznej (włókna kolagenowe)
- o Przyspieszyć proces gojenia się tkanek poprzez aktywację fibroblastów,
- o Torować odruchowe zmiany w chronicznie nieprawidłowych wzorcach aktywacji mięśniowej
- o Podać efektywnej terapii większość urazów nerwowo - mięśniowo - szkieletowych
- o Zwiększyć napięcie wytworzone w jednym lub w kilku stawach
- o Łączyć techniki (Technika ERGON® i kinezyterapia) - Torowanie rehabilitacji funkcjonalnej

3.3. Kurs ERGON® POZIOM PODSTAWOWY - Wymogi Uczestnictwa

Kandydaci chcący uczestniczyć w seminarium szkoleniowym ERGON® POZIOM PODSTAWOWY (FMI) powinni posiadać:

- o Dyplom studiów licencjackich Nauk o Zdrowiu (Lekarze, Fizjoterapeuci, Terapeuci manualni, Chiropraktycy, Osteopaci, Masażyści, WFiści, Trenerzy, Praktycy Jogi)
- o Teoretyczną wiedzę z zakresu anatomii i kinezylogii ludzkiego ciała (studenci Fizjoterapii i innych Nauk związanych ze Zdrowiem)
- o Jakiegokolwiek wcześniejsze doświadczenia związane z technikami mobilizacji tkanek miękkich, ponieważ pomogą one lepiej zrozumieć seminarium

3.4. Kurs ERGON® POZIOM PODSTAWOWY - Struktura Programu

Czas trwania programu szkolenia ERGON® POZIOM PODSTAWOWY wynosi 13 godzin, podzielonych na 2 dni.

3.5. Metoda Nauczania

W celu osiągnięcia optymalnego zrozumienia i zastosowania klinicznego technik ERGON®, maksymalna liczba uczestników kursu wyniesie 30 osób.

Na kursie będzie dwóch Instruktorów Klinicznych ERGON®, jeden z nich będzie instruktorem głównym, a drugi jego asystentem.

Podstawy teoretyczne zostaną przedstawione przy pomocy prezentacji multimedialnej PowerPoint i filmików. Po części teoretycznej przejdziemy do praktycznego zastosowania technik, które będzie trwało do momentu kiedy uczestnicy będą w stanie wykonać bezbłędnie każdą technikę.

Na czas trwania kursu każdy z uczestników otrzyma pełny sprzęt (narzędzia ERGON®), z którego będzie mógł korzystać podczas części praktycznej jak i w trakcie całego Seminarium.

Dodatkowo wszyscy uczestnicy otrzymają materiały dydaktyczne, które zawierają filmiki, obrazki i tekst, do których mogą zajrzeć w celu znalezienia odpowiedzi na wszelkie prawdopodobne pytania, które pojawią się po zakończeniu seminarium.



Rycina 3. Technika Ergon® IASTM

3.6. Kurs ERGON® POZIOM PODSTAWOWY - Harmonogram

SOBOTA

9:00 - 09:30 (30 minut)

Wprowadzenie do technik:

Podstawowe zasady teoretyczne, wskazania i przeciwwskazania, oczekiwane rezultaty wykorzystywanych technik

9:30 - 10:30 (1 godzina)

Ćw. I. Podstawowy Ruch Terapeutyczny Ergon: Demonstracja Podstawowego Ruchu Terapeutycznego Ergon (IASTM), praktyczne zastosowanie technik przez uczestników

10:30 - 11:00 (30 minut)

System powięziowy: Anatomia Meridianów Powięziowych, funkcja, interakcja z innymi tkankami miękkimi

Przerwa kawowa 11:00 - 11:15

11:15 - 13:30 (2 godziny & 15 minut)

Ćw. 2. Technika ERGON - Procedura Skanowania

Ćw. 3. Tylny obszar Biodra (Taśma Powierzchnowa Tylna)

Ćw. 4. Tylny obszar Kolana (Taśma Powierzchnowa Tylna)

Ćw. 5. Obszar tylny, Powięź Podeszwowa (Taśma Powierzchnowa Tylna)

Ćw. 6. Przedni obszar Biodra (Taśma Powierzchnowa Przednia)

Ćw. 7. Przedni obszar, Kolano i Stopa (Taśma Powierzchnowa Przednia)

Przerwa obiadowa 13:30 - 14:30

14:30 - 16:15 (1:45 minut)

Ćw. 8. Biodro (Naprężacz Powięzi Szerokiej, ITB)

Ćw. 9. Kolano (Taśma Boczna)

Ćw. 10. Przywodziciele (Taśma Głęboka Przednia)

Ćw. 11. Obszar krzyżowo - lędźwiowy (Taśma Tylna i Spiralna)

Przerwa kawowa 16:15 - 16:30

16:30 - 17:00 (30 minut)

Ćw. 12. Obszar szyjny (Taśma Tylna i Spiralna)

NIEDZIELA

9:00-10:45 (1:45 minut)

Ćw. 13, 14. Mięśnie brzucha (Taśma Przednia, Spiralna i Głęboka Przednia)

Ćw. 15. Ramię (Taśma Tylna)

Przerwa kawowa 10:45 - 11:00

11:00 - 12:00 (1 godzina)

Ćw. 16. Bark (Taśma Przednia i Głęboka Przednia)

Ćw. 17. Łokieć (Taśma Przednia i Tylna)

Przerwa kawowa 12:00 - 12:15

12:15 - 13:45 (90 minut)

Ćw. 18. Przedramię (Taśma Przednia i Tylna)

Ćw. 19. Nadgarstek i Dłoń (Taśmy Kończyny Górnej)

Przerwa kawowa 13:45 - 14:00

14:00 - 14:30 (30 minut)

Terapia specyficznych patologii (urazy sportowe, blizny itp.)

14:30- 15:00 (30 minut)

Dyskusja - Ocena i rozdanie Certyfikatów Uczestnictwa

Weź udział w naszych Kursach Międzynarodowych Naucz się innego podejścia terapeutycznego





TECHNIKA ERGON

