

## Faskia –koulutus 2+2 +2 päivää, 2022 HELSINKI (3 op)

Lähiopetuspäivät:	Osa 1:	15.-16.6.2022 (ke-to)
	Osa 2:	18.-19.8.2022 (to-pe)
	Osa 3:	26.-27.9.2022 (ma-ti)
Paikka:	Kuntoutuskouluttajat, Nuijamiestentie 5 C, Helsinki	
Kohderyhmä:	Fysioterapeutit, hierojat, max 20 osallistujaa	
Kouluttaja:	Jarmo Ahonen, fysioterapeutti, tietokirjailija, pilateskouluttaja	
Koulutuksen laajuus:	3 op (6 päivää sekä ennako- ja välitehtävät)	
Hinta:	Suomen Kuntoutusyritykset ry:n jäsenet 1410 € + alv 24% Normaalihinta 1530 € + alv 24%.	

### KOULUTUKSEN SISÄLTÖ:

#### • Osa 1:

Keskiviikko 15.6.2022 klo 9-16.30 (Aamukahvi klo 8.45, lounas 12-13, iltapäiväkahvit klo 14.30)

- Koulutuksen ja osallistujien esittely
- Faskian historia ja merkitys. Mitä sonopalpaatio on paljastanut faskioiden liikkeistä?
- Faskian tutkiminen palpoiden ja hoidossa käytettyjä otteita
- Kaularangan alueen myofaskiaalinen käsittely
- Hartiarenkaan toiminta ja faskiaalinen käsittely

Torstai 16.6.2022 klo 8.30-16 (aamukahvi klo 8.15, lounas 12-13, iltapäiväkahvi 14.15)

- Hartiarenkaan ja käsivarren myofaskiaalinen käsittely; demo ja harjoitus. Ennakkotehtävät.
- Yläraajan ja kaularangan harjoitteet faskian näkökulmasta
- Yläselän ja rintakehän alueen faskiaalinen käsittely

#### • Osa 2:

Torstai 18.8.2022 klo 9-16.30 (aamukahvi klo 8.45, lounas 12-13, iltapäiväkahvi 14.30)

- Faskian toiminta ja sensorinen merkitys
- Lanneselän ja vatsan alueen käsittely
- Lantion alue takaa ja mediaalisesti; tutkiminen ja myofaskian käsittely
- Lonkka edestä ja lateraalisivulta; tutkiminen ja myofaskian käsittely
- Lonkan ja lantion harjoitteet

Perjantai 19.8.2022 klo 8.30-16 (aamukahvi klo 8.15, lounas 12-13, iltapäiväkahvi 14.15)

- Välitehtävien läpikäynti
- Alaraajan faskiat; anatomia ja demo
- Alaraajan faskiakäsittelyjen harjoittelua; polven ja reiden alue
- Alaraajan faskiakäsittelyjen harjoittelua; säären ja nilkan alue

#### • Osa 3:

Maanantai 26.9.2022 klo 9-16.30 (aamukahvi klo 8.45, lounas 12-13, iltapäiväkahvi 14.30)

- Alaraajan biomekaniikka ja yleiset virheet
- Alaraajan liikehäiriöiden hoito ja harjoittelu sekä teippaus
- Käytännön harjoituksia, kertausta ja demonstraatioita

Tiistai 27.9.2022 klo 8.30-16 (aamukahvi klo 8.30, lounas 12-13, iltapäiväkahvi 14.15)

- Välitehtävien läpikäynti
- TMD eli Tempor-Mandibular Dysfunction / purentahäiriöt ja leukanivelen toiminta
- Leukanivelen ja purentalihasten tutkiminen, hoito ja harjoittelu
- Yhteenveto koulutuksesta ja osallistujien kysymyksiä
- Koulutuksen päätös ja todistusten jako

