

Kursu programma/dienas plāns

1. diena

9.00 – 11.00 Ievadlekcija, 1. daļa: Ievads dziļo audu masāžā (DTM) un tās saknes strukturālajā integrācijā.

11.00 – 11.15 1. pārtraukums

11.15 – 13.00 Ievadlekcija, 2. daļa: Fasciju anatomija, fizioloģija un zinātniskie pētījumi par fasciju.

13.00 – 14.00 Pusdienu pārtraukums

14.00 – 16.00 Instrumenti, kas tiek izmantoti dziļo audu masāžā (DTM)

16.00 – 16.15 2. pārtraukums

16.15 – 18.00 Tehnikas, ko izmanto dziļo audu masāžā (DTM), 1. daļa

2. diena

9.00 – 11.00 Tehnikas, ko izmanto DTM, 2. daļa / vingrinājumi audu kontakta kvalitātes un dziļuma izjūtas attīstīšanai

11.00 – 11.15 1. pārtraukums

11.15 – 13.00 Darbs ar muguras daļu I

13.00 – 14.00 Pusdienu pārtraukums

14.00 – 16.00 Darbs ar muguras daļu II

15.45 – 16.00 2. pārtraukums

16.00 – 18.00 Vēdera audu slāņi un diafragmas terapija

3. diena

9.00 – 11.00 Iliopsoas muskuļu terapija

11.00 – 11.15 1. pārtraukums

11.15 – 13.00 Quadratus Lumborum terapija

13.00 – 14.00 Pusdienu pārtraukums

14.00 – 16.00 Apakšdelms - karpālā kanāla sindroms

16.00 – 16.15 2. pārtraukums

16.15 – 18.00 Apakšdelms - “tenisa elkoņa” sindroms

4. diena

9.00 – 11.00 Klīniskais darbs ar pleca muskuļiem

11.00 – 11.15 1. pārtraukums

11.15 – 13.00 Plecu josla – darba kopsavilkums ar augšējām ekstremitātes

13.00 – 14.00 Pusdienu pārtraukums

14.00 – 16.00 Augšstilba priekšpuse - ceļa locītavas sāpes

16.00 – 16.15 2. pārtraukums

16.15 – 18.00 Klīniskais darbs - augšstilba sānu un mediālā puse

5. diena

9.00 – 11.00 Potītes locītava un apakšstilba priekšpuse

11.00 – 11.15 1. pārtraukums

11.15 – 13.00 Klīniskais darbs - kakla priekšpuse

13.00 – 14.00 Pusdienu pārtraukums

14.00 – 16.00 Kakla un galvaskausa pamatne (suboccipitālā) zona

16.00 – 16.15 2. pārtraukums

16.15 – 18.00 Noslēguma eksāmens (praktiskais demonstrējums paša izvēlētā ķermeņa daļā).