



PODSTAWY FIZJOTERAPII

(Plan kursu)

Platforma edukacyjna

Zdobytaj cenną wiedzę bez wychodzenia z domu!

www.astrosalus.pl/kursy-online

Marta Pyrchala-Zarzycka

kursy@astrosalus.pl

ASTRO SALUS EDUCATION LTD

PLAN OGÓLNY KURSU

1. Fizjoterapia - wstęp
2. Termoterapia - ciepłolecznictwo
3. Termoterapia - zabiegi ciepłolecznicze
4. Termoterapia - zimnolecznictwo
5. Światłoterapia
6. Helioterapia
7. Aerozoloterapia
8. Klimatorerapia
9. Balneoterapia - wstęp
10. Balneoterapia - zabiegi. Krenoterapia
11. Balneoterapia - zabiegi. Kąpiele lecznicze
12. Peloidoterapia
13. Kinezyterapia - wprowadzenie
14. Masaż leczniczy
15. Podstawy masażu klasycznego
16. Wodolecznictwo

PLAN SZCZEGÓŁOWY KURSU

WSTĘP DO FIZJOTERAPII

Witaj w pierwszej lekcji kursu, który dotyczy wybranych zagadnień z zakresu fizjoterapii. W tym kursie poruszane będą takie praktyki, które możesz stosować w swoim gabinecie albo w domu.

W tej lekcji dowiesz się:

- co to jest fizjoterapia,
- jakie rodzaje terapii obejmuje fizjoterapia,
- jakie są cele i skutki stosowania fizjoterapii,
- poznasz historię fizjoterapii,
- czym jest medycyna fizykalna i związane z nią zagadnienia,
- czym są czynniki fizykalne i jak one oddziałują na organizm,
- co to jest odczyn miejscowy i ogólny; poznasz też inne rodzaje odczynów,
- czym jest fizykoterapia,
- jakie są metody stosowane w fizykoterapii.

TERMOTERAPIA. CIEPŁOLECZNICTWO CZ. 1

Witaj w kolejnej lekcji dotyczącej fizjoterapii. Tu zapoznasz się z **termoterapią**, a ściślej ze wstępem do **ciepłolecznictwa**. Ciepłolecznictwo jest jedną z metod, które można niejednokrotnie stosować w gabinecie medycyny naturalnej czy nawet w domu.

Poznasz tu takie zagadnienia, jak:

- podział termoterapii,
- od czego zależy wpływ temperatury na organizm,
- czym jest ciepłolecznictwo,
- jaka jest rola skóry w zabiegach ciepłoleczniczych,
- w jaki sposób temperatura wpływa na organizm,
- właściwości fizyczne ciepła,
- zjawisko kondukcji, konwekcji i radiacji,
- jak ciepło wpływa na organizm,
- jakie jest zastosowanie ciepłolecznictwa w chorobach,
- wskazania i przeciwwskazania do leczenia ciepłem.

ZABIEGI W CIEPŁOLECZNICTWIE

Witaj w lekcji poświęconej zabiegom w ciepłolecznictwie.

Zapoznasz się tu z tematami takie, jak:

- działanie zabiegów w ciepłolecznictwie,

- działanie ciepła,
- rodzaje zabiegów w ciepłolecznictwie,
- metody stosowania ciepła suchego,
- BHP zabiegów,
- parafinoterapia,
- zastosowanie borowiny w ciepłolecznictwie,
- fango w ciepłolecznictwie,
- sauna.

ZIMNOLECZNICTWO

Witaj w lekcji poświęconej zimnolecznictwu.

Poznasz w niej takie zagadnienia, jak:

- czym jest zimnolecznictwo,
- jakie jest biologiczne działanie zimna,
- jak organizm reaguje na zimno,
- jakie są wskazania i przeciwwskazania do zimnolecznictwa,
- jakie zabiegi są stosowane w zimnolecznictwie,
- jak wykonywać wybrane zabiegi zimnolecznicze.

ŚWIATŁOTERAPIA

Tu poznasz tematy takie, jak:

- czym jest światłolecznictwo,
- co to jest i jak działa światło widzialne,
- czym jest i jak działa promieniowanie IR,
- czym charakteryzuje się rumień ciepły,
- jakie objawy wywołuje odczyn ogólny,
- od czego zależy intensywność promieniowania IR,
- jakie działanie mają różne długości (barwy) światła,
- jak wykonywać naświetlania,
- jakie są wskazania, przeciwwskazania oraz stosowanie lampy sollux,
- jakie są wskazania, przeciwwskazania oraz stosowanie lampy bioptron.

HELIOTERAPIA

To zapoznasz się z takimi zagadnieniami, jak:

- czym jest helioterapia,
- jaki jest skład promieniowania słonecznego,
- od czego zależy natężenie promieniowania słonecznego,
- jak objawia się odczyn pod działaniem słońca,
- jakie są korzyści związane z korzystaniem ze słońca,
- jakie są niebezpieczeństwa w przypadku nadmiaru kąpiele słonecznych,
- jakie są zasady korzystania z solarium,
- czym różni się promieniowanie w solarium od słonecznego,
- jak promieniowanie UVA wpływa na organizm,
- jakie są wskazania i przeciwwskazania do korzystania z helioterapii.

AEROZOLOTERAPIA

Poznasz tu takie zagadnienia, jak:

- czym jest aerozoloterapia,
- jakie są rodzaje aerozoli,
- różne podziały aerozoli,
- rodzaje mgieł leczniczych,
- czynniki wpływające na trwałość aerozoli,
- od czego zależy lecznicze działanie aerozoli,
- co ma wpływ na skuteczność aerozoli,
- jakie są metody aerozoli,
- jakie wody mają zastosowanie w aerozoloterapii,
- działanie poszczególnych wód leczniczych stosowanych w inhalacjach,
- jak działają inhalacje zimne,
- jak działają inhalacje ciepłe,
- jak wyglądają inhalacje,
- jakie są zadania i zalety inhalacji,
- po czym poznać, że inhalacja działa korzystnie,
- kiedy przerwać inhalację,
- jakie są wskazania i przeciwwskazania do inhalacji.

KLIMATOTERAPIA

Zapoznasz się tu z takimi tematami, jak:

- co to jest klimatoterapia,
- co to jest klimat,
- co to jest pogoda,
- jakie są elementy klimatyczne,
- jakie są bodźce klimatyczne,
- jakie wyróżniamy zabiegi w klimatoterapii,
- jakie klimaty są polecane na jakie choroby.

BALNEOTERAPIA – WSTĘP

Zapoznasz się tu z takimi tematami, jak:

- co to jest balneologia,
- jakie dziedziny wchodzą w skład balneologii,
- różnego rodzaju podziały wód mineralnych,
- skład poszczególnych wód mineralnych,
- charakterystyka kationów i anionów,
- działanie różnych wód mineralnych.

BALNEOTERAPIA – ZABIEGI. KRENOTERAPIA

Zapoznasz się tu z takimi tematami, jak:

- jakie są rodzaje zabiegów w balneoterapii,
- co to jest krenoterapia,
- jakie są cele kuracji pitnej,
- jak działa kuracja pitna,
- jaki jest wpływ temperatury na kurację pitną,
- jakie są zasady kuracji pitnej,
- jak określać dawkę wody dla danego człowieka,
- jakie jest zastosowanie danych wód leczniczych w kuracji pitnej,
- jakie są wskazania i przeciwwskazania do picia określonych wód leczniczych.

BALNEOTERAPIA – ZABIEGI. KĄPIELE LECZNICZE

Zapoznasz się tu z takimi tematami, jak:

- kąpiele mineralne,
- zalecane temperatury w kąpielach mineralnych,
- rodzaje kąpiele, ich stosowanie i działanie oraz wskazania i przeciwwskazania:
 - solankowe,
 - kwasowęglowe,
 - siarczkowo-siarkowodorowe.

PELOIDOTERAPIA

Zapoznasz się tu z takimi tematami, jak:

- co to jest peloidoterapia,
- podział peloidów,
- podział borowin,
- skład chemiczny borowiny i jego działanie,
- działanie zabiegów borowinowych,
- różne zabiegi z wykorzystaniem borowiny - ich wykonanie i działanie.
- wskazania i przeciwwskazania do zabiegów borowinowych.

PODSTAWY WODOLECZNICTWA

Tu zapoznasz się z następującymi tematami:

- co to jest wodolecznictwo,
- temperatura zabiegów,
- rodzaje, przebieg i zastosowanie zabiegów wodoleczniczych,
- podstawy balneoterapii.

HISTORIA KINEZYTERAPII. DZIAŁANIE, RODZAJE I METODYKA WYKONYWANIA ĆWICZEŃ LECZNICZYCH

W tej lekcji poznasz takie tematy, jak:

- historia kinezyterapii (w tym w Polsce),

- wpływ ćwiczeń fizycznych na organizm człowieka,
- podział ćwiczeń leczniczych,
- metodyka nauczania ćwiczeń.

MASAŻ LECZNICZY

Masaż jest stosowany od dawien dawna jako forma terapii, profilaktyki i element wspomagający urodę oraz dobre samopoczucie.

W tej lekcji zapoznasz się z ogólną teorią masażu.

Tematyka lekcji:

- czym jest masaż,
- co to są chwytty w masażu,
- zarys historyczny masażu,
- rodzaje masażu i ich ogólna charakterystyka,
- działanie masażu,
- wskazania do masażu,
- przeciwwskazania do masażu,
- wyposażenie gabinetu masażysty,
- specyfiki do masażu,
- warunki wykonania masażu.

MASAŻ KLASYCZNY

Poznasz tu takie tematy, jak:

- czym jest masaż klasyczny,
- jakie techniki wykonuje się w masażu klasycznym,
- ile trwa masaż całościowy, ile częściowy,
- jakie są wskazania i przeciwwskazania do masażu klasycznego,
- czym się charakteryzują techniki wykonywania masażu klasycznego takie, jak głaskanie, rozcieranie, ugniatanie, oklepywanie, wibracja, wałkowanie i wyciskanie,
- jak działają owe techniki,
- jakie są kierunki wykonywania masażu klasycznego,
- jak się wykonuje masaż klasyczny, a w szczególności masaż pleców i brzucha.

O PLATFORMIE EDUKACYJNEJ ASTRO SALUS I NAUCE NA NIEJ

Platforma edukacyjna firmy Astro Salus Education Ltd stworzona przez Martę Pyrchała-Zarzycką jest intuicyjna w obsłudze – wygląda, jak zwykła strona internetowa, a aktywności kursów, jak linki. Wchodzi się w nie poprzez ich kliknięcie.

Platforma znajduje się pod adresem www.astrosalus.pl/kursy-online

Sprawdź, jakie kursy się na niej znajdują. Jest ich wiele i ich liczba stale rośnie! Na pewno znajdziesz coś dla siebie.

Są tu też kursy **darmowe**. Aby z nich skorzystać, zarejestruj się na platformie i poczekaj na potwierdzenie rejestracji. Potem możesz się już logować i korzystać z kursów.

Instrukcja rejestracji jest na stronie platformy.

JAK WYGLĄDAJĄ KURSY ONLINE NA PLATFORMIE EDUKACYJNEJ

W kursach Astro Salus znajdziesz aktywności takie, jak:

- **aktywności obowiązkowe:**

- lekcje,
- zadania,
- quizy,
- gry sprawdzające wiedzę,

- **aktywności dodatkowe** – jeszcze bardziej poszerzające wiedzę:

- słowniki,
- blogi,
- pliki pdf,
- prezentacje,
- ciekawe linki,
- filmiki,
- głosowania
- i inne aktywności.

Zapraszamy.

Marta Pyrchała-Zarzycka

Astro Salus Education Ltd

Naturalnie do zdrowia, mądrze do rozwoju

kursy@astrosalus.pl

STRONY INTERNETOWE

www.astrosalus.pl

www.astrosalus.com

<http://kosmetyka-fitness.pl>

www.magia-zycia.com.pl

www.sukces-biznes.pl

www.edukacja-domowa.pl

BLOGI

<http://astrosalus.pl/medycyna-naturalna/>

<http://astrosalus.pl/reiki/>

<http://kosmetyka-fitness.pl/ona/>

<http://magia-zycia.com.pl/duchowosc/>

<http://sukces-biznes.pl/sukces/>

www.edukacja-domowa.pl/rozwoj-dzieci