

Program kurzu:

Prvý deň:

- 🕒 9:00 – 10:30 | Vedecké pozadie bolesti svalového pôvodu, epidemiológia, patofyziológia, diferenciálna diagnostika
- ☕ 10:30 – 10:45 | Prestávka
- 🕒 10:45 – 12:15 | Vedecké pozadie aplikácie suchej ihly – história, mechanizmy účinku, efektivita, klinické rozhodovanie, bezpečnosť
- 🕒 12:15 – 12:45 | Obedná prestávka
- 🕒 12:45 – 13:30 | Aplikácia suchej ihly do ramenných svalov – **Infraspinatus, Teres Major**
- ☕ 13:30 – 14:00 | Prestávka
- 🕒 14:00 – 14:45 | Aplikácia suchej ihly do ramenných svalov – **Subscapularis, Pectoralis Major**
- ☕ 14:45 – 15:00 | Prestávka
- 🕒 15:00 – 15:45 | Aplikácia suchej ihly do ramenných svalov – **Deltoid, Triceps brachii**
- ☕ 15:45 – 16:00 | Prestávka
- 🕒 16:00 – 18:00 | Pokračovanie

Druhý deň:

- 🕒 9:00 – 10:30 | Aplikácia suchej ihly do svalov hornej končatiny – **Pronator teres, Brachioradialis**
- ☕ 10:30 – 10:45 | Prestávka
- 🕒 10:45 – 12:15 | Aplikácia suchej ihly do predlaktia – **ECRL+B, Extensor digitorum, Adductor Policis**
- 🕒 12:15 – 12:45 | Obedná prestávka
- 🕒 12:45 – 13:30 | Aplikácia suchej ihly do svalov prednej časti krku a čeľuste – **SCM, Masseter, Temporalis**
- ☕ 13:30 – 14:00 | Prestávka
- 🕒 14:00 – 14:45 | Pokračovanie
- ☕ 14:45 – 15:00 | Prestávka
- 🕒 15:00 – 15:45 | Aplikácia suchej ihly do svalov zadnej časti dolnej končatiny – **Gastrocnemius, Soleus**
- ☕ 15:45 – 16:00 | Prestávka
- 🕒 16:00 – 18:00 | Pokračovanie

Tretí deň:

- 🕒 9:00 – 10:30 | Aplikácia suchej ihly do svalov hornej časti chrbta – **Trapezius (U, M, L), Levator scapulae**

☕ 10:30 – 10:45 | Prestávka

🕒 10:45 – 12:15 | Aplikácia suchej ihly do svalov dolnej časti chrbta – **Longissimus, Iliocostalis, Quadratus Lumborum**

☕ 12:15 – 12:45 | Obedná prestávka

🕒 12:45 – 13:30 | Aplikácia suchej ihly do zadných stehenných svalov – **Gluteus Medius, Minimus**

☕ 13:30 – 14:00 | Prestávka

🕒 14:00 – 14:45 | Aplikácia suchej ihly do zadných stehenných svalov – **Gluteus Maximus, Hamstring**

☕ 14:45 – 15:00 | Prestávka

🕒 15:00 – 15:45 | Aplikácia suchej ihly do predných stehenných svalov – **Iliopsoas, Quadriceps (RF, VL, VM), Adductor Longus, Magnus**

☕ 15:45 – 16:00 | Prestávka

🕒 16:00 – 18:00 | Pokračovanie, záverečné slová