
Τεχνικές
Μυοπεριτονιακής
Απελευθέρωσης

1. ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Το Κέντρο Επιμόρφωσης και Δια Βίου Μάθησης (Κ.Ε.Δι.Βι.Μ.) του **Εθνικού και Καποδιστριακού Πανεπιστημίου Αθηνών (Ε.Κ.Π.Α.)** σας καλωσορίζει στο Πρόγραμμα Συμπληρωματικής εξ Αποστάσεως Εκπαίδευσης και συγκεκριμένα στο πρόγραμμα επαγγελματικής επιμόρφωσης και κατάρτισης με τίτλο **«Τεχνικές Μυοπεριτονιακής Απελευθέρωσης»**.

Η ανάγκη συνεχούς επιμόρφωσης και πιστοποίησης επαγγελματικών δεξιοτήτων οδήγησε το **Πρόγραμμα Συμπληρωματικής εξ Αποστάσεως Εκπαίδευσης (E-Learning)** του Ε.Κ.Π.Α. στο σχεδιασμό των πρωτοποριακών αυτών Προγραμμάτων Επαγγελματικής Επιμόρφωσης και Κατάρτισης, με γνώμονα τη **διασύνδεση της θεωρητικής με την πρακτική γνώση**, αναπτύσσοντας κυρίως, την εφαρμοσμένη διάσταση των επιστημών στα αντίστοιχα επαγγελματικά πεδία.

Στη συνέχεια, σας παρουσιάζουμε αναλυτικά το πρόγραμμα σπουδών για το πρόγραμμα επαγγελματικής επιμόρφωσης και κατάρτισης: **«Τεχνικές Μυοπεριτονιακής Απελευθέρωσης»**, τις προϋποθέσεις συμμετοχής σας σε αυτό, καθώς και όλες τις λεπτομέρειες που πιστεύουμε ότι είναι χρήσιμες, για να έχετε μια ολοκληρωμένη εικόνα του προγράμματος.

2. ΣΚΟΠΟΣ ΤΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ

Με τη χρήση καινοτόμων μεθόδων εξ αποστάσεως εκπαίδευσης δίδεται η δυνατότητα της παρουσίασης του αντικειμένου **«Τεχνικές Μυοπεριτονιακής Απελευθέρωσης - ΜΠΑ»**, αυτού του γοητευτικού κόσμου της περιτονίας που αποτελεί ένα αναπτυσσόμενο πεδίο, κυρίως της μυοσκελετικής φυσικοθεραπείας και έρευνας.

Η περιτονία είναι ένα τρισδιάστατο δίκτυο που περιβάλλει κάθε μυϊκή ίνα, νεύρα, αιμοφόρα αγγεία, οστά, και εσωτερικά όργανα, όπου σχηματίζουν μεγαλύτερες μεταξύ τους συνδέσεις σε ολόκληρο το ανθρώπινο σώμα (Schleip et al, 2012). Διαμέσου της περιτονίας συνδέονται απομακρυσμένες ανατομικές περιοχές σχηματίζοντας κινητικές/ανατομικές αλυσίδες που μεταφέρουν τις σωματικές πληροφορίες του εσωτερικού και εξωτερικού περιβάλλοντος στα κινητικά κέντρα του ανθρώπινου σώματος (Langevin 2006; Stecco et al, 2007; 2008; Kassolik et al 2009). Η περιτονία συνίσταται κυρίως από ίνες κολλαγόνου (40%) και από 70% νερό (Mense, 2001).

Ο περιτονιακός ιστός έχει τη δομική ποιότητα του συνδετικού ιστού και όντας ένα δίκτυο τάσης από κολλαγόνες ίνες προσαρμόζει τις ίνες του και την σκληρότητα του ανάλογα με την τάση που του εφαρμόζεται (Schleip et al, 2012; Ajimsha et al, 2015). Δομικές/ φυσιολογικές αλλαγές στον περιτοναϊκό ιστό μπορεί να προκληθούν αμέσως μετά από έναν τραυματισμό ή οποιαδήποτε παθολογία που κυρίως εντοπίζονται κατά την ψηλάφηση (Tozzi, 2015).

Οι τεχνικές της μυοπεριτονιακής θεραπείας αποτελούνται από ένα ευρύ φάσμα δεξιοτήτων διαμέσου της επαφής των χεριών, που μπορεί να χαρακτηριστούν και ως τεχνικές μυϊκής ενέργειας με στόχο τη περιτοναϊκή απελευθέρωση τόσο σε τοπικό επίπεδο όσο και κατά μήκος ολόκληρης της κινητικής αλυσίδας, επιτολής και εν τω βάθει. Η μυοπεριτονιακή απελευθέρωση (myofascial release) ανήκει στις τεχνικές μαλακών μορίων όπου μειώνεται η μυϊκή σκληρότητα, ο πόνος και βελτιώνεται το εύρος κίνησης και η μυϊκή ελαστικότητα (Kuruma et al, 2013).

Στόχος αυτής της εξ αποστάσεως επαγγελματικής κατάρτισης είναι η επιστημονική παρουσίαση πληροφοριών ερευνητικών δεδομένων σχετικά:

α) με την ανατομική/ φυσιολογική υφή και λειτουργία της περιτονίας,

β) την περιγραφή πρόκλησης δομικών δυσλειτουργιών της περιτονίας και

γ) την περιγραφή/ επίδειξη αξιολόγησης και εφαρμογής τεχνικών απελευθέρωσης της περιτονίας διαμέσου των χεριών.

Το πρόγραμμα αναφέρεται σε απόφοιτους φυσικοθεραπείας, εργοθεραπείας, νοσηλευτικής, αισθητικής, φυσικής αγωγής και αθλητικής επιστήμης, καθώς και στις ειδικότητες ιατρών: φυσίατρος, ορθοπαιδικός, παθολόγος, πνευμονολόγος και νευρολόγος.

3. ΚΑΤΗΓΟΡΙΕΣ ΥΠΟΨΗΦΙΩΝ ΠΟΥ ΓΙΝΟΝΤΑΙ ΔΕΚΤΟΙ ΣΤΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ - ΤΡΟΠΟΣ ΕΝΤΑΞΗΣ

Αίτηση συμμετοχής μπορούν να υποβάλλουν:

Απόφοιτοι Τριτοβάθμιας Εκπαίδευσης και συγκεκριμένα:

- ▶ **απόφοιτοι** φυσικοθεραπείας,
- ▶ **απόφοιτοι** εργοθεραπείας,
- ▶ **απόφοιτοι** νοσηλευτικής,
- ▶ **απόφοιτοι** αισθητικής,
- ▶ **απόφοιτοι** φυσικής αγωγής και αθλητικής επιστήμης

και για τις ειδικότητες ιατρών:

- ▶ φυσίατρος,
- ▶ ορθοπαιδικός,
- ▶ παθολόγος,
- ▶ πνευμονολόγος και
- ▶ νευρολόγος

Λόγω του περιορισμένου αριθμού των θέσεων συμμετοχής, θα τηρηθούν αυστηρά τα παρακάτω κριτήρια επιλογής υποψηφίων.

Η αίτηση συμμετοχής υποβάλλεται ηλεκτρονικά, μέσω της ιστοσελίδας:

<https://elearningekpa.gr/>

4. ΠΡΟΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΑ

Τα προαπαιτούμενα για την παρακολούθηση του Προγράμματος από τους εκπαιδευόμενους είναι:

- ▶ Πρόσβαση στο Διαδίκτυο
- ▶ Κατοχή προσωπικού e-mail
- ▶ Βασικές γνώσεις χειρισμού ηλεκτρονικών υπολογιστών
- ▶ Καλή γνώση της ανατομίας του ανθρωπίνου σώματος, χάρτης ανατομίας.

Η δυνατότητα εφαρμογής σε πραγματικά περιστατικά ασθενών θα διευκολύνει τις εκπαιδευτικές ανάγκες του εν λόγω προγράμματος.

5. ΤΡΟΠΟΣ ΔΙΕΞΑΓΩΓΗΣ ΤΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ

Η διδασκαλία στα προγράμματα εξ αποστάσεως επαγγελματικής επιμόρφωσης και κατάρτισης του Κέντρου Επιμόρφωσης και Δια Βίου Μάθησης του ΕΚΠΑ διεξάγεται μέσω του διαδικτύου, προσφέροντας στον εκπαιδευόμενο «αυτονομία», δηλαδή δυνατότητα μελέτης ανεξαρτήτως περιοριστικών παραγόντων, όπως η υποχρέωση της φυσικής του παρουσίας σε συγκεκριμένο χώρο και χρόνο.

Το εκπαιδευτικό υλικό του προγράμματος διατίθεται σταδιακά, ανά διδακτική ενότητα, μέσω ειδικά διαμορφωμένων ηλεκτρονικών τάξεων. Κατά την εξέλιξη κάθε θεματικής ενότητας αναρτώνται σε σχετικό link οι απαραίτητες για την ομαλή διεξαγωγή της εκπαιδευτικής διαδικασίας ανακοινώσεις.

Ο εκπαιδευόμενος, αφού ολοκληρώσει τη μελέτη της εκάστοτε διδακτικής ενότητας, καλείται να υποβάλει ηλεκτρονικά, το αντίστοιχο τεστ αξιολόγησης. Τα τεστ μπορεί να περιλαμβάνουν ερωτήσεις αντιστοίχισης ορθών απαντήσεων, πολλαπλής επιλογής, αληθούς/ψευδούς δήλωσης, ή urload, όπου ο εκπαιδευόμενος θα πρέπει να διατυπώσει και να επισυνάψει την απάντησή του. Η θεματική ενότητα μπορεί να συνοδεύεται από τελική εργασία, η οποία διατίθεται κατά την ολοκλήρωση της θεματικής ενότητας (εφόσον το απαιτεί η φύση της θεματικής ενότητας) και αφορά το σύνολο της διδακτέας ύλης.

Παράλληλα, παρέχεται **πλήρης εκπαιδευτική υποστήριξη** δεδομένου ότι ο εκπαιδευόμενος μπορεί να απευθύνεται ηλεκτρονικά (για το διάστημα που διαρκεί το εκάστοτε μάθημα) στον ορισμένο εκπαιδευτή του, μέσω ενσωματωμένου στην πλατφόρμα ηλεκτρονικού συστήματος

επικοινωνίας, για την άμεση επίλυση αποριών σχετιζόμενων με τις θεματικές ενότητες και τις ασκήσεις αξιολόγησης ή την τελική εργασία.

6. ΤΡΟΠΟΣ ΕΞΕΤΑΣΗΣ ΚΑΙ ΒΑΘΜΟΛΟΓΗΣΗΣ

Σε κάθε διδακτική ενότητα ο εκπαιδευόμενος θα πρέπει να επιλύει και να υποβάλλει ηλεκτρονικά το αντίστοιχο τεστ, τηρώντας το χρονοδιάγραμμα που έχει δοθεί από τον εκπαιδευτή του. Η κλίμακα βαθμολογίας κυμαίνεται από 0 έως 100%. Συνολικά, η βαθμολογία κάθε θεματικής ενότητας προκύπτει κατά το 60% από τις ασκήσεις αξιολόγησης και κατά το υπόλοιπο 40% από την τελική εργασία, η οποία εκπονείται στο τέλος του συγκεκριμένου μαθήματος και εφόσον το απαιτεί η φύση αυτού.

Η χορήγηση του Πιστοποιητικού Επιμόρφωσης πραγματοποιείται, όταν ο εκπαιδευόμενος λάβει σε όλα τα μαθήματα βαθμό μεγαλύτερο ή ίσο του 50%. Σε περίπτωση που η συνολική βαθμολογία ενός ή περισσότερων μαθημάτων δεν ξεπερνά το 50%, ο εκπαιδευόμενος έχει τη δυνατότητα επανεξέτασης των μαθημάτων αυτών μετά την ολοκλήρωση της εκπαιδευτικής διαδικασίας του προγράμματος. Η βαθμολογία που θα συγκεντρώσει κατά τη διαδικασία επανεξέτασής του είναι και η οριστική για τα εν λόγω μαθήματα, με την προϋπόθεση ότι ξεπερνά εκείνη που συγκέντρωσε κατά την κανονική διάρκεια της εκπαιδευτικής διαδικασίας. Σε διαφορετική περίπτωση διατηρείται η αρχική βαθμολογία.

7. ΛΟΙΠΕΣ ΥΠΟΧΡΕΩΣΕΙΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΟΜΕΝΩΝ - ΠΡΟΫΠΟΘΕΣΕΙΣ ΧΟΡΗΓΗΣΗΣ ΠΙΣΤΟΠΟΙΗΤΙΚΟΥ

Πέρα από την **επιτυχή ολοκλήρωση** του προγράμματος για τη χορήγηση του Πιστοποιητικού απαιτούνται τα εξής:

- ▶ Συμμετοχή του εκπαιδευόμενου στη διαδικασία Δειγματοληπτικού Ελέγχου Ταυτοποίησης

Η διαδικασία Δειγματοληπτικού Ελέγχου Ταυτοποίησης Εκπαιδευόμενου στοχεύει στη διασφάλιση της ποιότητας των παρεχομένων εκπαιδευτικών υπηρεσιών. Συγκεκριμένα, εξουσιοδοτημένο στέλεχος του Κέντρου Επιμόρφωσης και Δια Βίου Μάθησης του ΕΚΠΑ, επικοινωνεί τηλεφωνικά με ένα τυχαίο δείγμα εκπαιδευόμενων, προκειμένου να διαπιστωθεί εάν συμμετείχαν στις εκπαιδευτικές διαδικασίες του προγράμματος, εάν αντιμετώπισαν προβλήματα σε σχέση με το εκπαιδευτικό υλικό, την επικοινωνία με τον ορισμένο εκπαιδευτή τους, καθώς και με τη γενικότερη μαθησιακή διαδικασία. Η τηλεφωνική επικοινωνία διεξάγεται με την ολοκλήρωση του εκάστοτε

προγράμματος, ενώ η μέση χρονική διάρκειά της συγκεκριμένης διαδικασίας είναι περίπου 2-3 λεπτά.

Σε περίπτωση μη συμμετοχής του εκπαιδευόμενου στη διαδικασία Δειγματοληπτικού Ελέγχου Ταυτοποίησης, εφόσον κληθεί, ή μη ταυτοποίησής του κατά τη διεξαγωγή της, δεν χορηγείται το πιστοποιητικό σπουδών, ακόμα και αν έχει ολοκληρώσει επιτυχώς την εξ αποστάσεως εκπαιδευτική διαδικασία.

► **Συμμετοχή του εκπαιδευόμενου στη διαδικασία Δειγματοληπτικού Ελέγχου Εγγράφων**

Ο δειγματοληπτικός έλεγχος εγγράφων διασφαλίζει την εγκυρότητα των στοιχείων που έχει δηλώσει ο εκπαιδευόμενος στην αίτηση συμμετοχής του στο Πρόγραμμα και βάσει των οποίων έχει αξιολογηθεί και εγκριθεί η αίτηση συμμετοχής του σε αυτό.

Κατά τη διάρκεια ή μετά το πέρας του προγράμματος, πραγματοποιείται δειγματοληπτικός έλεγχος εγγράφων από τη Γραμματεία. Ο εκπαιδευόμενος θα πρέπει να είναι σε θέση να προσκομίσει τα απαραίτητα δικαιολογητικά τα οποία πιστοποιούν τα στοιχεία που έχει δηλώσει στην αίτηση συμμετοχής (Αντίγραφο Πτυχίου, Αντίγραφο Απολυτήριου Λυκείου, Βεβαίωση Εργασιακής Εμπειρίας, Γνώση Ξένων Γλωσσών κ.τ.λ.).

Σε περίπτωση μη συμμετοχής του εκπαιδευόμενου στη διαδικασία Δειγματοληπτικού Ελέγχου Εγγράφων, εφόσον κληθεί, ή μη ύπαρξης των δικαιολογητικών αυτών, δεν χορηγείται το πιστοποιητικό σπουδών, ακόμα και αν έχει ολοκληρώσει επιτυχώς την εξ αποστάσεως εκπαιδευτική διαδικασία.

► **Αποπληρωμή του συνόλου των διδάκτρων**

Ο εκπαιδευόμενος θα πρέπει να μην έχει οικονομικής φύσεως εκκρεμότητες. Σε περίπτωση που υπάρχουν τέτοιες, το πιστοποιητικό σπουδών διατηρείται στο αρχείο της Γραμματείας, μέχρι την ενημέρωση της για τη διευθέτηση της εκκρεμότητας.

Αναλυτική περιγραφή των παραπάνω υπάρχει στον Κανονισμό Σπουδών:

<https://elearningekpa.gr/regulation>

8. ΣΥΓΓΡΑΦΕΙΣ ΤΟΥ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟΥ ΥΛΙΚΟΥ

Οι συγγραφείς του εκπαιδευτικού υλικού είναι μέλη ΔΕΠ του Εθνικού και Καποδιστριακού Πανεπιστημίου Αθηνών ή και ειδικοί εμπειρογνώμονες με ιδιαίτερη συγγραφική καταξίωση, οι οποίοι κατέχουν πολύ βασικό ρόλο στην υλοποίηση του προγράμματος.

9. ΠΩΣ ΔΙΑΜΟΡΦΩΝΕΤΑΙ Η ΥΛΗ ΤΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ

Το πρόγραμμα επαγγελματικής επιμόρφωσης και κατάρτισης περιλαμβάνει **3 θεματικές ενότητες (μαθήματα)**.

ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΜΑΘΗΜΑΤΩΝ

Μάθημα: Δομή της Περιτονίας: Φυσιολογία - Μηχανικές Ιδιότητες, Ανατομικές-Κινητικές Αλυσίδες

Διδακτική Ενότητα 1: Δομικό Σύστημα της Περιτονίας

Στην ενότητα θα αναλυθούν θεματικές που σχετίζονται με:

- ▶ Γλοιοελαστικές ιδιότητες της περιτονίας
- ▶ Tensegrity model και περιτονία
- ▶ Ο ρόλος της περιτονίας
- ▶ Περιτονία και σωματική επικοινωνία
- ▶ Περιτονία και ιδιοδεκτικότητα

Διδακτική Ενότητα 2: Φυσιολογία της Περιτονίας

Στην ενότητα θα αναλυθούν θεματικές που σχετίζονται με:

- ▶ Πιεζοηλεκτρικό φαινόμενο (piezoelectric effect) και περιτονία
- ▶ Thixotropic model και περιτονία
- ▶ Μεταβολικοί παράγοντες, pH και περιτονία

Διδακτική Ενότητα 3: Ανατομία της Περιτονίας I

Στην ενότητα θα αναλυθούν θεματικές που σχετίζονται με:

- ▶ Η οπίσθια επιτολής περιτονία
- ▶ Η πρόσθια επιτολής περιτονία
- ▶ Περιτονία πρόσθιου κορμού
- ▶ Περιτονία οπίσθιου κορμού

Διδακτική Ενότητα 4: Ανατομία της Περιτονίας II

Στην ενότητα θα αναλυθούν θεματικές που σχετίζονται με:

- ▶ Η επιτολής περιτονία άνω άκρου
- ▶ Η εν τω βάθη περιτονία άνω άκρου
- ▶ Εν τω βάθη περιτονία
- ▶ Είδη περιτονίας

Μάθημα: Αξιολόγηση Περιτονίας: Κλινικές & Διαγνωστικές Μέθοδοι

Διδακτική Ενότητα 1: Περιορισμοί και Δυσλειτουργία της Περιτονίας

Στην ενότητα θα αναλυθούν θεματικές που σχετίζονται με:

- ▶ Περιτονία και μεταφορά φορτίων
- ▶ Γενικά
- ▶ Ινομυαλγίες - μυοπάθειες
- ▶ Κλινικά παραδείγματα (παγωμένος ώμος, διαβητικό πόδι, σπαστική πάρεση κ.ά.)

Διδακτική Ενότητα 2: Αξιολόγηση Ελαστικότητας Περιτονίας και Διαγνωστικές Μέθοδοι

Στην ενότητα θα αναλυθούν θεματικές που σχετίζονται με:

- ▶ Ψηλάφηση περιτονίας
- ▶ Ψηλάφηση της επιτολής πρόσθιας και οπίσθιας περιτονίας
- ▶ Ψηλάφηση της πλαγίας και εν τω βάθη περιτονίας
- ▶ Διαγνωστικές μέθοδοι

Διδακτική Ενότητα 3: Αξιολόγηση Ελαστικότητας Περιτονίας Διαμέσου Διαγνωστικών Ασκήσεων

Στην ενότητα θα αναλυθούν θεματικές που σχετίζονται με:

- ▶ Διαγνωστικές ασκήσεις πρόσθιας και οπίσθιας επιτολής περιτονίας
- ▶ Διαγνωστικές ασκήσεις περιτονίας πρόσθιου και οπίσθιου κορμού
- ▶ Διαγνωστικές ασκήσεις επιτολής και εν τω βάθη περιτονίας άνω άκρου
- ▶ Διαγνωστικές ασκήσεις εν τω βάθη περιτονίας

Διδακτική Ενότητα 4: Μυϊκές Ανισορροπίες και Υπερκινητικότητα

Στην ενότητα θα αναλυθούν θεματικές που σχετίζονται με:

- ▶ Χιαστή σύνδρομα: άνω και κάτω κορμού
- ▶ Τονικοί- φασικοί μύες
- ▶ Κλίμακες αξιολόγησης υπερκινητικότητας
- ▶ Αξιολόγηση λεκάνης

Μάθημα: Τεχνικές Μυοπεριτονιακής Απελευθέρωσης

Διδακτική Ενότητα 1: Τεχνικές Μυοπεριτονιακής Απελευθέρωσης - Μέρος Α

Στην ενότητα θα αναλυθούν θεματικές που σχετίζονται με:

- ▶ Ενδείξεις/αντενδείξεις
- ▶ Κλινικά παραδείγματα άνω άκρων
- ▶ Κλινικά παραδείγματα κάτω άκρων

Διδακτική Ενότητα 2: Τεχνικές Μυοπεριτονιακής Απελευθέρωσης - Μέρος Β

Στην ενότητα θα αναλυθούν θεματικές που σχετίζονται με:

- ▶ Εσωτερικά όργανα και αντανακλαστικά
- ▶ Κλινικά παραδείγματα κορμού

Διδακτική Ενότητα 3: Τεχνικές Μυοπεριτονιακής Απελευθέρωσης - Μέρος Γ

Στην ενότητα θα αναλυθούν θεματικές που σχετίζονται με:

- ▶ Αυτό-θεραπεία και ασκήσεις διάτασης
- ▶ ΜΠΑ συμφύσεων και ουλών