



## ***Różnice i podobieństwa pomiędzy Performance Stability i Kinetic Control.***

### ***Która metoda dla kogo? Od której metody zacząć edukację?***

Obie metody rozwinęły się w oparciu o badania naukowe znanych ośrodków badawczych i koncepcji pracy z pacjentem. Metoda Kinetic Control jest skierowana do wąskiego grona profesjonalistów (fizjoterapeutów, rehabilitantów i lekarzy), którzy w bezpośredni sposób zajmują się dysfunkcją narządu ruchu lub patologią.

Przedstawiony zintegrowany model biomechaniki i anatomii funkcjonalnej zaproponowany przez Kapaniego i zaadoptowany przez Vleminga, Lee [1998,2002] został bardzo szybko przyjęty przez najlepsze szkoły terapii manualnej, rehabilitacji funkcjonalnej i fizjoterapii. Kilkuletnie badania naukowe udowodniły że ograniczenie ruchomości w stawie wpływa na jego nieprawidłową funkcję, a tym samym wpływa na jego ruch. Zrozumienie co tak naprawdę powoduje zaburzenie w całym systemie ruchu i co wpływa na zaburzenie neutralnej „strefy” w stawie jest szeroko przedstawiane na kursach Kinetic Control.

Metoda **Kinetic Control** sama w sobie opiera się na zrozumieniu ruchu i jego funkcji, wyjaśnia wpływ niekontrolowanego ruchu na ból czy dysfunkcję ruchową. Aktualne badania dowodzą, iż ludzie z bólem wykorzystują zupełnie inne wzorce ruchowe niż osoby bez bólu. Taki system działania może niekorzystnie wpłynąć na sam rozwój , epizody bólu jak i strategię postępowania terapeutycznego co w rezultacie wpływa na zwiększenie powtarzania się dysfunkcji ruchu i prowadzi do chronicznych dolegliwości - patologii. Kinetic Control wprowadza pojęcie dynamicznej diagnostyki stabilności i równowagi mięśniowej, szczegółowo zostaje przedstawiony system ruchu jako źródło dysfunkcji i symptomów z nim związanych. Pokazuje kiedy reedukować kontrolę motoryczną, a kiedy wprowadzać terapię lub rehabilitację opartą na wzmacnianiu mięśni w odzyskaniu pełnej funkcji stabilności. System Kinetic Control pozwala zrozumieć jak korygować patologiczne zmiany występujące w układzie ruchu, wyjaśnia dlaczego diagnoza dysfunkcji jest tak trudna, kiedy ludzie odczuwają ból i jak należy z nim postępować.

Kursy Kinetic Control składają się z kilku części. Na każdym z nich zostają omówione główne podstawy anatomii czynnościowej i biomechaniki funkcjonalnej, podział i ocena systemu mięśni, grupowanie typowych dysfunkcji, stabilność głęboka (zwana lokalną), stabilność globalna (kierunkowa), stabilność powierzchowna (odpowiadająca za stabilność przy większych obciążeniach), diagnostyka, techniki terapii manualnej, reedukacja kontroli motorycznej i postępowanie terapeutyczne.

Szkolenie w całości jest prowadzone w kilku modułach: kręgosłup (L1,L2,L3), bark (SG) , kręgosłup szyjny (C1), staw biodrowy (H1), kończyna dolna (LL1), staw krzyżowo-biodrowy (SIJ1), funkcjonalna rehabilitacja stawu krzyżowo-biodrowego (SIJ2).

Zadaniem metody **Performance Stability** jest przedstawienie i ocena stabilizacji wraz z analizą ryzyka dysfunkcji ruchu czy urazu. Polega przede wszystkim na identyfikacji i analizie słabych połączeń w łańcuchach kinematycznych w małym i dużym obciążeniu na podstawie testów, co pozwala na dobór odpowiednich środków w procesie progresji rehabilitacji. Dzięki analizie (trzech płaszczyzn: obciążenie, kierunek, napięcie mięśniowe) i identyfikacji wykonywanego ruchu, znajdujemy najstabsze ogniwa. Określenie czynnika ryzyka z uwzględnieniem mocnych i słabych stron dzięki serii testów stabilizacyjnych pozwala wprowadzić indywidualny program postępowania czy treningu dla każdego pacjenta lub zawodnika. Analizuje podstawowe pojęcie stabilizacji i wyjaśnia różnicę między niskim i wysokim progiem funkcjonowania aparatu mięśniowego. Zawiera ocenę i reedukację kontroli motorycznej w niskim obciążeniu oraz centrum stabilizacji (przez wielu opisywane jako „core”), w wysokim obciążeniu podczas powrotu do pracy i sportu (trening wytrzymałościowy i asymetryczny). Ponadto umożliwia stworzenie odpowiedniego programu stabilizacji. Łączy ukierunkowanie pacjenta lub sportowca na indywidualną pracę w oparciu o wcześniej opracowany program.

Na metodę Performance Stability składają się trzy moduły:

Moduł 1: Podstawy oceny i korekcji ruchu (Fundamentals in Movement Screening [PFMS] and Retraining), zaawansowana optymalizacja ruchu i tworzenie programów postępowania (Advanced Movement Optimization [MOT] and Programme Design)

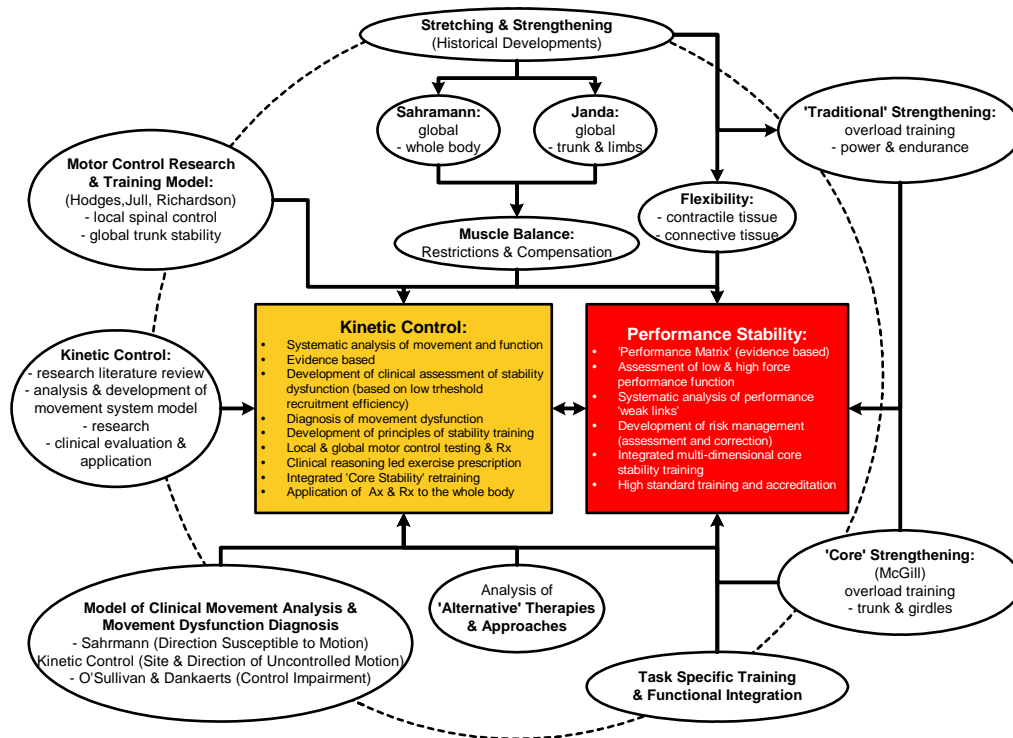
Moduł 2: Praca nad elastycznością mięśni (Flexibility for Performance - Muscle), Praca nad elastycznością tkanki łącznej (Flexibility for Performance Connective Tissue)

Moduł 3: Praca z pacjentem bólowym (Working with clients with pain)

Performance w porównaniu do Kinetic to przede wszystkim koncepcja oceny ruchu i jego optymalizacji (korekcji) zarówno w warunkach kontroli motorycznej, ale przede wszystkim w warunkach większych obciążeń asymetrycznych bądź symetrycznych, których celem jest powrót do pracy fizycznej i sportu. Metoda jest skierowana do szerszego grona profesjonalistów którzy pracują z aktywnymi pacjentami lub sportowcami, wykorzystując ruch i jego korekcję jako narzędzie w codziennej pracy, optymalizując ruch zarówno w niskim jak i wysokim obciążeniu.

Trudno jest jednoznacznie ukierunkować zainteresowanych od której metody powinni zacząć swoją edukację: czy od Performance czy też od Kinetic. Warto podkreślić jest to iż Kinetic łączy w sobie stabilizację i terapię manualną na poziomie kontroli motorycznej natomiast Performance nie zawiera w sobie elementów terapii manualnej i jest głównie ukierunkowany na trafną funkcjonalną ocenę i optymalizację ruchu. Performance rozwija znacznie bardziej pojęcia stabilizacji i treningu w większych obciążeniach które są niezbędne w pracy fizycznej i często pomijane w treningu.

Z reguły osoby zainteresowane dysfunkcją ruchową realizują oba szkolenia Kinetic jak i Performance dlatego iż świetnie się te metody nawzajem uzupełniają, a zarazem trafiają w zapotrzebowanie rynku rehabilitacji funkcjonalnej i terapii manualnej. Warto dodać iż za ukończenie szkoleń Kinetic Control można zyskać 30 punktów ECTS natomiast za Performance 15 ECTS. Punkty są akredytowane przez Keele University w Wielkiej Brytanii. Bliższe informacje można znaleźć na stronach internetowych Kinetic Control bądź Keele University.



Na załączonym schemacie znajdą Państwo szczegółowy rozwój metod oraz różnice i podobieństwa pomiędzy Performance Stability a Kinetic Control. Zachęcamy również do zapoznania się z bardzo bogatą bibliografią którą znajdziecie na stronach internetowych w działach referencje lub bibliografia.

**Tutaj**, znajdziecie Państwo szczegółowy program naszych szkoleń:

- Kinetic Control [moduł 1]
- Performance [moduł 1]