



Feel

CENTRO DE FORMAÇÃO PROFISSIONAL

TRIGGER POINTS

Trigger Points são pontos dolorosos onde ocorre uma contração involuntária de uma pequena parte de um grupo muscular, resultando em dor e robor muscular. Estes pontos sensíveis com dor e robor, são a causa mais comum de dor nos músculos, respondendo por quase 75% dos casos.

A dor geralmente resulta, devido à compressão dos nervos pelos músculos encurtados. Os sintomas mais comuns de pontos de dor incluem, dor persistente, aperto do grupo muscular envolvido e uma restrição no movimento. Os nós de contração minúsculos nos músculos, restringem o fluxo de sangue e o suprimento de oxigénio e podem produzir sintomas tão diversos como dores de cabeça e tonturas, dor no coração, sinusite, náusea, dor de ouvido e zumbido, dor genital e dormência nos membros.

CARGA HORÁRIA

08 horas de Curso

DESTINATÁRIOS

Profissionais da área da saúde com conhecimentos em massagem

OBJETIVO:

- Os formandos deverão terminar o workshop sendo capazes de identificar Trigger Points por meio de diagnóstico visual e palpatório, assim como, elaborar um protocolo de tratamento individualizado para cada situação.

CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS:

- Introdução ao tema



Feel

CENTRO DE FORMAÇÃO PROFISSIONAL

- Enquadramento histórico
- Localização, vista anatómica
- Objectivos da Terapia
- Principais causas e fatores
- Síndrome Miofascial
- Fisiopatologia dos Trigger
- Histopatologia e epidemiologia
- Tipos de Trigger points
- Tipos de dor associada
- Tratamento:
- Técnica de Jones
- Bombeio Muscular
- Músculo Energia
- Compressão isquémica
- Trigger points: identificar e tratar

VALOR

80€ de curso

FREQUÊNCIA À FORMAÇÃO

Os formandos devem apresentar-se com Farda de cor azul escuro e branco ou só branco. A mesma pode ser substituída por calças azuis escuras e t-shirt branca.



Feel

CENTRO DE FORMAÇÃO PROFISSIONAL

NOTA

O valor total do curso pode ser pago por transferência bancária através do **IBAN PT50 0007 0000 0040 5635 4742 3** ou em dinheiro no acto da sua inscrição. Esta deve de ser preenchida em conformidade e enviada juntamente com o comprovativo de pagamento para o e-mail geral@feel-fp.com.

CERTIFICAÇÃO

No final da formação, o formando recebe um certificado emitido de acordo com a legislação em vigor, desde que cumpra os requisitos de avaliação e de assiduidade estipulados para a ação de formação.

CONTACTOS

Feel - Formação Profissional Lda - Rua Teresa Jesus Pereira, loja 29A 2560-364 Torres Vedras
261 338 392 | 969 284 188 | geral@feel-fp.com
<https://www.feelfp.pt/>