



**POPOLNA OCENA IN
OBRAVNAVA
PATELOFEMORALNIH BOLEČIN,
dr. Simon Lack in dr. Bradley
Neal**

*Optimal assessment and treatment of patellofemoral pain by
team PFP*

KAZALO

Opis programa	3
Kaj bodo udeleženci pridobili?.....	3
Ciljna skupina.....	3
Struktura in potek izobraževanja	4
Teoretični del obsega:	4
Praktični del obsega:.....	4
Učni cilji in kompetence	4

Opis programa

Izobraževalni program je zasnovan kot celovit pregled sodobne, z dokazi podprte diagnostike in rehabilitacije patelofemoralne bolečine (Patellofemoral Pain – PFP), ene najpogostejših mišično-skeletnih težav kolena pri splošni populaciji in športnikih. Program udeležencem omogoča poglobljeno razumevanje kompleksne etiologije patelofemoralne bolečine, biomehanskih dejavnikov tveganja ter sodobnih rehabilitacijskih strategij, ki temeljijo na najnovejših znanstvenih spoznanjih.

Udeleženci bodo nadgradili svoje znanje o kliničnem ocenjevanju patelofemoralnega sklepa, interpretaciji funkcionalnih testov ter oblikovanju individualiziranih rehabilitacijskih programov za paciente s patelofemoralno bolečino. Poseben poudarek je na kliničnem razmišljanju, prepoznavanju ključnih biomehanskih dejavnikov ter na načrtovanju progresivnega vadbenega programa, ki omogoča varno in učinkovito vračanje v šport ali vsakodnevne aktivnosti.

Program združuje teorijo, aktualne znanstvene dokaze in praktično delo, kar udeležencem omogoča razvoj kliničnih kompetenc, ki so skladne s sodobnimi smernicami evidence-based fizioterapije.

Kaj bodo udeleženci pridobili?

Udeleženci se bodo seznanili z:

- sodobnim razumevanjem patelofemoralne bolečine in njenimi biomehanskimi ter funkcionalnimi vzroki,
- poglobljeno klinično anatomijo patelofemoralnega sklepa in biomehaniko gibanja kolena,
- strukturiranim kliničnim pregledom pacienta s patelofemoralno bolečino,
- uporabo funkcionalnih testov za oceno gibanja, obremenitev in kontrole spodnje okončine,
- identifikacijo dejavnikov tveganja (npr. motnje kontrole kolka, biomehanika spodnjega uda, obremenitveni vzorci),
- sodobnimi rehabilitacijskimi pristopi za obvladovanje patelofemoralne bolečine,
- načrtovanjem progresivne kinezioterapije za zmanjšanje bolečine in izboljšanje funkcije,
- strategijami za postopno vračanje v šport (return to sport – RTS) in vsakodnevne aktivnosti.

Poseben poudarek je na individualizaciji rehabilitacijskega programa ter na razumevanju, kako različni biomehanski in funkcionalni dejavniki vplivajo na patelofemoralni sklep.

Ciljna skupina

Program je primeren za:

- fizioterapevte z opravljenim strokovnim izpitom (prejmejo certifikat)

Struktura in potek izobraževanja

Izobraževanje poteka v obliki intenzivne strokovne delavnice, ki združuje teoretični del, klinične demonstracije in praktično delo.

Program vsebuje kombinacijo:

- frontalnih predavanj,
- analize primerov iz klinične prakse,
- praktičnih delavnic,
- demonstracij kliničnih testov in rehabilitacijskih vaj.

Udeleženci bodo aktivno sodelovali pri praktičnem delu, kjer bodo izvajali klinične teste in terapevtske pristope na modelih ali kolegih.

Teoretični del obsega:

- epidemiologijo in patofiziologijo patelofemoralne bolečine,
- biomehaniko patelofemoralnega sklepa,
- dejavnike tveganja za razvoj patelofemoralne bolečine,
- klinično razmišljanje pri ocenjevanju pacientov s sprednjo bolečino v kolenu,
- interpretacijo znanstvenih dokazov pri rehabilitaciji patelofemoralne bolečine,
- načrtovanje progresivne vadbene terapije.

Praktični del obsega:

- strukturiran klinični pregled pacienta s patelofemoralno bolečino,
- izvedbo funkcionalnih testov za oceno gibanja spodnje okončine,
- analizo biomehanskih vzorcev gibanja (npr. počep, enonožni počep, tek),
- identifikacijo ključnih rehabilitacijskih ciljev,
- izvedbo vaj za izboljšanje kontrole kolka in kolena,
- načrtovanje progresivnega vadbenega programa,
- strategije za postopno vračanje v športne aktivnosti.

Učni cilji in kompetence

Po zaključku programa bodo udeleženci:

1. razumeli kompleksno etiologijo patelofemoralne bolečine,
2. obvladali strukturiran klinični pregled pacienta s patelofemoralno bolečino,
3. znali identificirati ključne biomehanske dejavnike tveganja za razvoj simptomov,
4. samostojno oblikovali individualiziran rehabilitacijski program,
5. razumeli principe progresije obremenitev pri rehabilitaciji patelofemoralne bolečine,
6. učinkovito načrtovali postopno vračanje v šport in funkcionalne aktivnosti.

DAN	VSEBINA	ŠT. TEORETIČNIH PRAKTIČNEGA UR	ŠT. UR DELA
1	UVOD, ETIOLOGIJA, OCENA	4	5
8:30 – 9:00	REGISTRACIJA, UVODNI NAGOVOR		
9:00 – 10:00	DIAGNOZA IN PROGNOZA PATELOFEMORALNIH BOLEČIN		
10:00 – 11:00	OCENA ATERIRONEGA DELA KOLENA – TEORIJA		
11:00 – 11:15	PAVZA ZA KAVO		
11:15 – 12:15	PRINCIPI OCENJEVANJA MOTORIČNIH DEFICITOV PRI PATELOFEMORALNIH BOLEČINAH		
12:15 – 13:00	PAVZA ZA KOSILO		
13:00 – 15:30	OCENA ANTERIORNEGA KOLENA – PRAKTIČNI DEL		
15:30 – 15:45	PAVZA ZA KAVO		
15:45 – 17:00	VODNIK NAJBOLJŠE KLINIČNE PRAKSE ZA OBRAVNAVO PATELOFEMORALNIH BOLEČIN		
2	KINEZIOTERAPIJA, UPORABA POMOŽNIH TERAPEVTSKIH MODALITET, KLINIČNI PRIMERI	4	5
8:45 – 9:00	KVIZ IN PONOVI TEV		
9:00 – 10:30	POMOŽNI AGENSI PRI OBRAVNAVI PATELOFEMORALNIH BOLEČIN		
10:30 – 10:45	PAVZA ZA KAVO		
10:45 – 12:15	KINEZIOTERAPIJA PRI PATELOFEMORALNIH BOLEČINAH		
12:15 – 13:00	PAVZA ZA KOSILO		
13:00 – 14:30	VRAČANJE K TEKU S PATELOFEMORALNIMI BOLEČINAMI		
14:30 – 14:45	PAVZA ZA KAVO		

14:45 – 16:15	KLINIČNO SKLEPANJE PREKO PRIMEROV IZ PRAKSE		
16:15 – 17:00	VPRAŠANJA IN ODGOVORI		