

PLAN KURSU TAPING W PROFILAKTYCE URAZÓW

Lp.	Temat	Liczba godzin
Wykłady - 6 godzin		
1.	Wprowadzenie i rys historyczny tapingu sztywnego i kinesiotalpingu.	1
2.	Rodzaje taśm i działanie plastra sztywnego i kinesiotalpingu na organizm ludzki.	2
3.	Ogólne zasady plastrowania taśmą sztywną i elastyczną. Wskazania i przeciwwskazania.	2
4.	Omówienie przykładowych aplikacji plastra.	1
Ćwiczenia praktyczne - 10 godzin		
1.	Oklejanie aparatu więzadłowego palca i paliczków oraz nadgarstka.	1
2.	Oklejanie okolicy łokcia i ramienia.	1
3.	Oklejanie uda.	1
4.	Oklejanie stawu kolanowego.	1
5.	Oklejanie stawu skokowego, rozciągnięcia podszwowego, i ścięgna Achillesa.	2
6.	Oklejenie na obrzęki i krwiaki.	1
7.	Oklejenie w wybranych zespołach bólowych mięśni i kręgosłupa.	1
8.	Aplikacje łączone.	1
9.	Autotaping.	1
Razem		16