



Οργανώνει:

**3ΗΜΕΡΟ MASTER WORKSHOP**

**Μυοπεριτονιακό Σύνδρομο Πόνου και η Αντιμετώπισή του με Ενδομυϊκό Ερεθισμό**

**- Dry Needling for Myofascial Pain -**

**Πληροφορίες:**

**secretary@efea.gr**

**210 7259222**

**Μαθησιακοί στόχοι**

Μέσα από την ολοκλήρωση του σεμιναρίου, ο συμμετέχων θα αποκτήσει την ικανότητα:

- Να συνδέσει τις σύγχρονες γνώσεις της νευροφυσιολογίας με το μυοπεριτονιακό σύνδρομο και τα κλινικά του χαρακτηριστικά
- Να κατανοήσει τις βασικές αρχές της διαχείρισης του πόνου και να τις εφαρμόσει μέσω των καταλληλότερων κάθε φορά τεχνικών για τη διαχείριση του μυοπεριτονιακού συνδρόμου και των trigger points.
- Να αναγνωρίσει τα κλινικά χαρακτηριστικά των μυοπεριτονιακών σημείων πυροδότησης και να μπορεί να τα αναπαράγει κατά τη κλινική εξέταση, σε διάφορους μύες του σώματος.
- Να κατανοήσει τις θεραπευτικές τεχνικές των μυοπεριτονιακών σημείων (τεχνικές με τα χέρια, τεχνικές διάτασης μυών και κινητοποίησης νευρικού ιστού, χρήση βελόνας, τεχνική stretch & spray, κ.λπ.) και να τις εφαρμόσει συνδυαστικά ή/και ως μονοθεραπείες για την βέλτιστη αντιμετώπιση του συνδρόμου.
- Να αντιληφθεί τη φυσική πορεία και τα στάδια δημιουργία των μυοπεριτονιακών σημείων καθώς και τα διαφορετικά στάδια αποκατάστασης τους. Να μπορέσει να διαχειριστεί συστηματικά κάθε στάδιο αποκατάστασης ώστε να επιτύχει την ολοκληρωμένη θεραπεία του μυοπεριτονιακού συνδρόμου.
- Να διαχειριστεί με τη χρήση της βελόνας την θεραπεία των συνηθέστερων μυοπεριτονιακών σημείων.
- Να εκπαιδευτεί στους κινδύνους, στις παρενέργειες και στην ασφαλή χρήση της βελόνας σύμφωνα με τα διεθνή πρότυπα ασφάλειας.

# ΛΑΡΙΣΑ

## Πρόγραμμα

### 1<sup>η</sup> ημέρα Παρασκευή 24 Ιανουαρίου 2026

- Αρχές σωστής χρήσης της βελόνας, Ασφάλεια τεχνικών, Αντενδείξεις - Συχνότερα Συμβλήματα, Αρχές αντιμετώπισης τους **(2 ώρες δια ζώσης)**
- Μυοπεριτονιακά Σημεία Πυροδότησης (Μυοπεριτονιακό Σύνδρομο): Εισαγωγή - Επιστημονική τεκμηρίωση και σύνδεση με τις νευροεπιστήμες **(2 ώρες δια ζώσης)**
- Αρχές Κλινικής Εξέτασης των Σημείων Πυροδότησης (Κλινικά χαρακτηριστικά, εργαστηριακά ευρήματα, φυσική πορεία, προδιαθεσικοί & επιβαρυντικοί παράγοντες) **(2 ώρες δια ζώσης)**

### 2<sup>η</sup> ημέρα Σάββατο 25 Ιανουαρίου 2026

- Θεραπευτικές τεχνικές για τα MTrPs - Εισαγωγή στις επεμβατικές τεχνικές θεραπείας των MTrPs – «Ξηρά» Βελόνα **(2 ώρες δια ζώσης)**
- Αρχές θεραπείας των Σημείων Πυροδότησης (Στάδια εξέλιξης του συνδρόμου, Παράγοντες επιδείνωσης, Πλάνο και στάδια θεραπείας) **(2 ώρες δια ζώσης)**
- **ΔΙΑΛΕΙΜΜΑ**
- Αρχές εισαγωγής της βελόνης - Ασφαλής χρήση, άσηπτη τεχνική - Εφαρμογή σε Μύες του Άνω Άκρου. **(2 ώρες δια ζώσης)**
- Ψηλάφηση, Εντοπισμός, Θεραπεία των σημείων πυροδότησης σε Μύες της ωμικής ζώνης, ώμου & αγκώνα. **(2 ώρες δια ζώσης)**

### 3<sup>η</sup> ημέρα Κυριακή 26 Ιανουαρίου 2026

- Ψηλάφηση, Εντοπισμός, Θεραπεία των MTrPs για ΑΜΣΣ, ΘΜΣΣ & ΟΜΣΣ **(2 ώρες δια ζώσης)**
- Ψηλάφηση, Εντοπισμός, Θεραπεία των MTrPs για το Κάτω Άκρο **(2 ώρες δια ζώσης)**
- **ΔΙΑΛΕΙΜΜΑ**
- Πρακτική εφαρμογή βελόνας σε MTrPs στους σημαντικότερους/συχνότερους μύες του σώματος **(2 ώρες δια ζώσης)**
- Επανάληψη των κυριότερων μυοπεριτονιακών σημείων με έμφαση στην ασφάλεια και στις αποδοτικότερες τεχνικές για κάθε περίπτωση **(2 ώρες δια ζώσης)**