

## Trigger točke - radionica, 16. lipanj 2018, Zagreb

Autor Tonći Šitić

Srijeda, 19 Rujan 2018 21:03 - Ažurirano Srijeda, 19 Rujan 2018 21:15

---

Trigger točke - radionica, 16. lipanj 2018, Zagreb

Dragi prijatelj Tomislav Kukin, dr.med, i moja malenkost su odradili **11. po redu** radionicu Trrigera na kojoj je bilo nazočno 19 fizioterapeuta.

Hvala svima koji su do sada nazočili a i onima koji će tek nazočiti radionicama.

Kao i uvijek, zanimljivo i interesantno iskustvu jer je privilegija učiti cijenjene kolege kao i od njih učiti. Teoriju može naučiti svatko a usvojiti praktični dio ne baš ( bez uvrede). Radionica je po tradiciji održana u vrhunskom prostoru poliklinike Cosmogama, Jakuševačka 4, Zagreb.

Važna napomena: Cilj ove i svih ostalih radionica koje vodim je slijedeći: Naučiti polaznike kako osjetiti i prepoznati trigger točku te kako je i sa čim tretirati. Postoji literatura i video uradci gdje ljudi vide svašta a ne mogu (ne znaju) osjetiti i to primijeniti. Vizualni prikaz je jedno a prikaz uživo sa taktilnim postupkom nešto sasvim drugo. Fizioterapeutima je u „programu“ zapisan rad rukom a koliki pritisak kojim intezitetom, kolikom snagom, u kojem smjeru, koliko dugo , što se dešava nakon itd. , to se može jedino osjetiti. Gdje se točke nalaze i koliko ih ima, mogu svi pročitati u bilo kojem ozbiljnijem udžbeniku. Kako ih pronaći; to se na radionici uči. Kada naučite pronaći par točaka u različitim mišićima ostalo je sve na vama, koliko ćete (i da li ćete uopće) ići dalje. Neki dođu na radionicu (jedan kolega ovaj puta) i kaže da su radionice ponavljanje naučenoga, međutim dragi kolega radionice nisu ponavljanje naučenoga nego učenje nečeg novog na najprihvatljiviji mogući način. Ljudi dolaze na radionice više manje teoretski potkovanani sa anatomijom i biomehanikom tako da im pratiti nije neki problem. Na kraju dobiju preporučenu literaturu i sve ostalo je vježba. Više vježbe (rada) bolji rezultati i otvaranje novih vidika.

Jedna kolegica je „potegnula“ čak iz Dubrovnika na radionicu i veliko joj hvala na povjerenju koje mi je ukazala.

Posebna zahvala gospodinu Gordanu [www.biska.hr](http://www.biska.hr) koji je svakom polazniku poklonio kremu "Extra Strong" i Polar Ice koji fizioterapeuti koriste u svakodnevnoj praksi. Hrana kao i uvijek odlična (Favola catering).

Za sve obavijesti o radionicama u 2018/2019 godini molim Vas posjetite stranicu [www.hzf.hr](http://www.hzf.hr) ili

## Trigger točke - radionica, 16. lipanj 2018, Zagreb

Autor Tonći Šitić

Srijeda, 19 Rujan 2018 21:03 - Ažurirano Srijeda, 19 Rujan 2018 21:15

---

[www.hkf.hr](http://www.hkf.hr) .

Ukoliko želite da se u vašem mjestu bilo gdje u Domovini održi neka od radionica PIR, gornji ekstremiteti, donji ekstremiteti ili Trigger točke molim Vas da me kontaktirate.

Slijedeća je radionica PIR (27 po redu) loka se održava 24. studenog, više na <http://www.hzf.hr/2018>

{vsig}2018/2{/vsig}