

# KT TAPE: WHOLE BODY KINESIOLOGY THERAPEUTIC TAPING

Curso c/ selo de qualidade da California Education Connection. Kerri Walsh (EUA), ícone dos jogos olímpicos não dispensa o KT Tape. C/ formador acreditado pela KT Tape Education (EUA). Homologação IPDJ (3.2 UC)



**DATAS, LOCAIS E DESTINATÁRIOS**

## DATAS

10 e 11 de Março de 2018

## DATA LIMITE DE INSCRIÇÃO

5 de Fevereiro de 2018

## LOCAL

OPO Hotel Aeroporto

Rua do Hotel Pedras Rubras, n.º 99, Maia

Latitude: 41.234857 | Longitude: -8.666634

## CARGA HORÁRIA

16 horas

## HORÁRIOS

Sábado: 09h00-18h00 | Domingo: 09h00-18h00

## DESTINATÁRIOS

Profissionais da área da saúde e do desporto (tb. Estudantes)

## IDIOMA

Português

## PROGRAMA

**Nota: Cada participante deverá apresentar no curso roupa prática e deverá vir munido de uma tesoura.**

### Nível básico

- Apresentação do método Kinesiology Therapeutic Tape
- Conceitos das bandas neuromusculares
- Qualidades das bandas neuromusculares e características distintivas
- Benefício das bandas neuromusculares
- As diversas aplicações
- Diferença entre as bandas neuromusculares e outros tipos de tape
- Apresentação dos acessórios para aplicação das bandas neuromusculares
- Aplicação linfática
- Problemas comuns, Q & R
- Deltóide
- Escápula
- Quadricípite Técnica 1 (Y) ou 2 bandas (I)

(vasto intermédio)

– Quadricípite Técnica 2 e 3

(recto femoral)

– Adutores / pata de ganso

– Tensor Fáscia Lata /Banda iliotibial

– Coluna Lombar – técnica 1, sacro- espinhal, quadrado lombar, iliocostal

– Coluna Lombar – técnica 2 – disco intervertebral

– Tibial Anterior

– Músculo extensor longo dos dedos

– Tibial Posterior

– Q & R

– Sumário / Conclusões

### **Nível intermédio**

– Revisão da Técnica / Prática

– Edema

– Ombro

– Ombro/Escápula

– Cotovelo

– Antebraço/Punho

– Joelho

– Técnica Linfática: prática

– Bicípite Braquial

– Tricípite Braquial

– Epicondilite

– Oscilação miofascial

– Extensor radial longo do carpo

– Extensor comum dos dedos

– Oscilação fascial

– Flexor radial do carpo

– Flexor cubital do carpo

– Flexor superficial dos dedos

– Abductor longo do polegar, extensor curto do polegar.

– Canal cárpico/Síndrome de Quervain

– Quadricípite Femoral

– Bicípite Femoral

– Joelho: LCM e LCL

– Tecidos moles

- Músculo Solear e Músculo Plantar
- Gêmeos
- Tendão de Aquiles
- Peroneais
- Técnica linfática
- Flexor longo do hálux
- Q & R
- Sumário/Conclusão

#### **Nível avançado**

- Trapézio superior
- Esternocleidomastoideu
- Dor: Lig. cervical
- Oblíquo Interno – Abdómen
- Oblíquo Externo- Abdómen
- Articulação acrómio-clavicular
- Coifa dos rotadores

## **CERTIFICADO**

**Certificado Internacional** da [KT Tape](#) & [California Education Connection](#)

**Certificado de Formação Profissional**, emitido através do Sistema de Informação e Gestão da Oferta Educativa e Formativa (SIGO), coordenado pelo Ministério da Educação e pelo Ministério do Trabalho e da Solidariedade Social, conforme previsto na Portaria nº 474/2010.

**Formação homologada pelo Instituto do Desporto e Juventude (IDP, I. P)** para efeitos da renovação de cédula (PROCAFD/TEF e DT) com 3.2 Unidades de Crédito Presenciais.

\* Necessária a frequência em pelo menos 90% do curso

## **PORQUÊ FREQUENTAR ESTE CURSO?**

1. KT Tape é actualmente a marca com maior notoriedade na área das bandas neuromusculares (Kinesiology Therapeutic Taping).
2. Formação internacionalmente reconhecida pela sua abordagem mais técnica e completa, de forma a garantir uma maior eficiência com as aplicações das diferentes técnicas das bandas neuromusculares.
3. O programa formativo apresentado é o mais actualizado, pesquisado e consistente da Dra. Cindy Bailey, criadora da metodologia KT Tape.

## **DESCRIÇÃO**

## KT TAPE: ACTUALMENTE A MARCA COM MAIOR NOTORIEDADE NA ÁREA DAS BANDAS NEUROMUSCULARES

Reconhecido pela **California Education Connection (EUA)**, que acredita a qualidade da formação na área da saúde, e pela **KT Tape Education (EUA)**, esta formação apresentará os princípios pelos quais o **Kinesiology Therapeutic Taping difere de outros métodos** de aplicação de tape na prática comum para lesões músculo-esqueléticas e neurológicas. Apresenta uma efectividade alta durante a actividade física e **pode ser usado em conjunto com modalidades como a crioterapia, hidroterapia e electroterapia.**

**KT Tape** é indicado para população atlética e não atlética com o intuito de potenciar a performance, prevenindo e tratando as lesões desportivas mais comuns, ao providenciar alívio da dor e melhoria da função neuromuscular, sem, no entanto, causar restrição de movimento.

**Kerri Walsh, atleta norte americana de voleibol de praia, que ostenta 3 medalhas de ouro olímpicas, publicamente reconhece o potencial do KT Tape e não abdica da sua utilização, sempre que necessário.**