

Số: 134/TB-YHCT

Cần Thơ, ngày 12 tháng 04 năm 2024

## THÔNG BÁO

### VỀ VIỆC TỔ CHỨC LỚP HỌC

#### Kỹ thuật thăm khám cơ & ứng dụng Kinesio taping trong chỉnh sửa cơ

Căn cứ vào Thông báo tổ chức lớp học “Kỹ thuật thăm khám cơ và ứng dụng Kinesio taping trong chỉnh sửa cơ” của Đại diện Hội Kinesio thế giới tại Việt Nam (Công ty TNHH Sức khỏe Toàn diện Việt Nam), Khoa Y học cổ truyền - Trường Đại học Y Dược Cần Thơ hỗ trợ thông báo về việc tổ chức lớp học “Kỹ thuật thăm khám cơ & ứng dụng Kinesio taping trong chỉnh sửa cơ” với nội dung cụ thể như sau:

**1. Ban tổ chức khóa tập huấn:** Đại diện Hội Kinesio thế giới tại Việt Nam - Công ty TNHH Sức Khỏe Toàn Diện Việt Nam

**2. Thông tin buổi tập huấn**

- **Nội dung tập huấn:** bao gồm

+ Tổng quan kiến thức giải phẫu cơ - xương- khớp vùng cổ – vai – ngực, lưng – bụng, chậu – hông – đùi.

+ Thực hiện được khám sàng lọc, kiểm tra, xác định các vấn đề cơ đang gặp phải.

+ Ứng dụng được kinesio taping trong điều trị một số các bệnh lý cơ và khớp.

+ Xử lý được các chấn thương cấp đến bán cấp theo tiêu chuẩn mới nhất của thế giới: "PEACE & LOVE".

+ Thực hiện được một số bài tập phục hồi sau chấn thương.

- **Giảng viên phụ trách:** ThS. Trần Long Biên

+ Thạc sĩ chuyên ngành Vật Lý Trị Liệu.

*demo*

+ Trợ giảng & Phiên dịch viên cho các khóa học Kinesio Taping hội Kinesio thế giới.

+ Chứng nhận "Chuyên viên thực hành Kinesio Taping" thế giới tại Việt Nam.

- **Thời gian:** 02 ngày, dự kiến Thứ Bảy 20/4/2024, Chủ Nhật ngày 21/4/2024 (sáng bắt đầu từ 8 giờ, chiều từ 13 giờ).

- **Đối tượng đăng ký:** học viên, sinh viên các khóa có quan tâm; nhân viên y tế có nhu cầu; chuyên viên điều trị cơ xương khớp, huấn luyện viên thể thao.

- **Hình thức tập huấn:** trực tiếp

- **Địa điểm:** Phòng thực tập Châm cứu, Khoa Y học cổ truyền, Trường Đại học Y Dược Cần Thơ.

- **Số tiết học cấp CME:** 16 tiết.

### 3. Yêu cầu đối với học viên

- Học viên đăng ký tham gia lớp học và nhận CME do Kinesio Việt Nam cấp thanh toán 2.500.000đ/học viên, nếu học viên có nhu cầu nhận thêm CME (16 tiết) do Trường Đại học Y Dược Cần Thơ cấp vui lòng nộp thêm lệ phí 300.000 VNĐ/học viên, thanh toán qua tài khoản sau:

Tên Tài khoản: CÔNG TY TNHH SỨC KHỎE TOÀN DIỆN VN

Số Tài Khoản ngân Hàng: **0270108942890001**

Tại Ngân Hàng: TMCP SÀI GÒN (SCB) – CHI NHÁNH GIA ĐỊNH.

Hoặc

Tên tài khoản: Nguyễn Huỳnh Thơ.

Số Tài Khoản ngân hàng: **0071000909683**

Tại Ngân Hàng: TMCP NGOẠI THƯƠNG VIỆT NAM - CHI NHÁNH HỒ CHÍ MINH

Nội dung chuyển khoản: TT\_Tên\_Số điện thoại.

- Tham gia đầy đủ thời lượng của khóa học và hoàn tất các bài tập bài kiểm tra theo yêu cầu của giảng viên.

### 4. Để biết thêm chi tiết vui lòng liên hệ

Đại diện Hội Kinesio thế giới tại Việt Nam: Công ty TNHH Sức Khỏe Toàn Diện Việt Nam

- Địa chỉ: Halo Building – Lầu 5, 158/14 Trần Huy Liệu, p.15, quận Phú Nhuận, TP.HCM

- Hotline: 0968874839 – 0385790559 (HCM) hoặc 0967548651 (HN)

*diana*

- Website: <https://kinesiovietnam.com/>

- Email: admin@kinesiovietnam.com hoặc cskh.kinesiovn@gmail.com *dema*

***Nơi nhận:***

- Các lớp sau đại học;
- Đăng website;
- Lưu: VT, YHCT. *ll*

**KHOA YHCT**







## THÔNG BÁO TỔ CHỨC LỚP HỌC

### “ KỸ THUẬT THĂM KHÁM CƠ & ỨNG DỤNG KINESIO TAPING TRONG CHỈNH SỬA CƠ”

*Kính gửi:* Quý anh/chị học viên

Nhằm cung cấp kiến thức chuyên môn về Phương pháp Kinesio Taping, Kinesio Việt Nam kết hợp với Trường Đại học Y Dược Cần Thơ tổ chức lớp học với nội dung như sau:

**1. Thời gian:** 2 ngày 20-21/04/2024

**2. Địa điểm:**

- Khoa YHCT - Trường Đại học Y Dược Cần Thơ  
Số 179 Nguyễn Văn Cừ Nối dài, P. An Khánh, Ninh Kiều, Tp Cần Thơ

**3. Đối tượng học viên**

- Bác sĩ, chuyên viên điều trị cơ xương khớp, huấn luyện viên thể thao...

**4. Học phí:** 2.500.000 đ/ học viên

Giá trên bao gồm:

- Tài liệu học tập, băng dán thực hành lớp trực tiếp
- Bộ tài liệu về kỹ thuật Thăm khám cơ (tài khoản online)

✚ *Lưu ý: Để việc tổ chức lớp học đạt kết quả tốt, học viên vui lòng hoàn thành thủ tục đăng ký trước ngày 13 tháng 04 năm 2024*

**Giảng viên: Trần Long Biên**

- Thạc sĩ. Vật Lý Trị Liệu
- Trợ giảng & Phiên dịch viên cho các khóa học Kinesio Taping hội Kinesio thế giới
- Chứng nhận "Chuyên viên thực hành Kinesio Taping" thế giới tại Việt Nam

**5. Nội dung khóa học:**

Học viên sẽ được tiếp cận các kiến thức sau trong khóa học:

**I. GIẢI PHẪU:**

Gồm 3 phần:

P1: Cổ - Vai - Ngực

P2: Lưng - Bụng

P3: Chậu - Hông - Đùi

- Nắm được tổng quan kiến thức giải phẫu cơ- xương- khớp
- Cấu trúc về xương từng vùng (các điểm mốc giải phẫu của xương)
- Kỹ năng sờ chạm xác định được vị trí giải phẫu của các cơ, (Bao gồm nguyên ủy, bám tận cũng như hướng đi của cơ)
- Các vấn đề thường gặp trong bệnh lý cơ xương khớp
- Cấu tạo và sinh lý vận động của cơ, khớp
- Hiểu được chức năng vận động của cơ trong các hoạt động hàng ngày

**II. KHÁM SÀNG LỌC**

- Dùng phương pháp test cơ và khớp nhằm kiểm tra thể trạng và điểm bất thường (nếu có) của người bệnh nhằm tìm ra vùng cần khắc phục
- Xác định được vấn đề cơ đang gặp phải ( Cơ cơ quá mức hay hoạt động dưới ngưỡng)
- Cách sờ, chạm để cảm nhận cơ đang có vấn đề gì ?

**III. ỨNG DỤNG KINESIO TAPING CHO CÁC BỆNH LÝ CƠ VÀ KHỚP**

- Kỹ thuật dán Kinesio Taping thư giãn cơ bị co thắt
- Kỹ thuật dán Kinesio Taping tăng sức mạnh cơ

- Kỹ thuật dán Kinesio Taping cố định mắt vững khớp
- Kỹ thuật dán Kinesio Taping hỗ trợ dây chằng, phòng ngừa các chấn thương thể thao

#### IV. MASSAGE PHỤC HỒI CƠ

- Cơ chế tác động của Massage trong thể thao
- Quy trình Massage chuẩn y khoa từ các chuyên gia hoạt động trong lĩnh vực thể thao

#### V. QUY TRÌNH XỬ LÝ TRONG CHẤN THƯƠNG THỂ THAO

- Hiểu về cơ chế của chấn thương và sinh lý tiến triển cũng như phục hồi của một chấn thương
- Cách xử lý các chấn thương cấp đến bán cấp theo tiêu chuẩn mới nhất của thế giới: "PEACE & LOVE"

#### VI. BÀI TẬP PHỤC HỒI SAU CHẤN THƯƠNG

- Nguyên lý tập vận động sau chấn thương
- Các bài tập chuyên biệt giúp đẩy nhanh quá trình phục hồi quay lại với hoạt động hàng ngày

### 6. Chứng nhận

Chứng nhận tham gia khóa học do Kinesio Việt Nam cấp

Chứng nhận CME do trường ĐHYD Cần Thơ cấp (Lưu ý: Học viên có nhu cầu nhận CME vui lòng nộp thêm lệ phí 300,000 VNĐ)

### 7. Hình thức thanh toán:

Học viên thanh toán qua tài khoản sau:

*Tên Tài khoản: CÔNG TY TNHH SỨC KHỎE TOÀN DIỆN VN*

*Số Tài Khoản Ngân Hàng: 0270108942890001*

*Tại Ngân Hàng: NGÂN HÀNG TMCP SÀI GÒN (SCB) – CHI NHÁNH GIA ĐỊNH*

Hoặc:

*Tên tài khoản: Nguyễn Huỳnh Thơ. Số Tài Khoản: 0071000909683, tại Ngân Hàng TMCP Ngoại thương Việt Nam - CN HCM*

Nội dung chuyển khoản: TT\_Tên\_Số điện thoại.

### 8. Để biết thêm chi tiết vui lòng liên hệ:

Đại diện Hội Kinesio thế giới tại Việt Nam: Công ty TNHH Sức Khỏe Toàn Diện VN

- Địa chỉ: Halo Building – Lầu 5, 158/14 Trần Huy Liệu, p.15, quận Phú Nhuận, Tp.HCM
- Hotline: 0968874839 – 0385790559 (HCM) hoặc 0967548651 (HN)
- Website: <https://kinesiovietnam.com/>
- Email: [admin@kinesiovietnam.com](mailto:admin@kinesiovietnam.com) hoặc [cskh.kinesiovn@gmail.com](mailto:cskh.kinesiovn@gmail.com)

Rất hân hạnh chào đón quý học viên tham dự lớp học!

Trân Trọng



*Nguyễn Huỳnh Thơ*



## LỊCH TRÌNH LỚP HỌC

### “ KỸ THUẬT THĂM KHÁM CƠ & ỨNG DỤNG KINESIO TAPING TRONG CHỈNH SỬA CƠ”

#### NGÀY 1

##### ■ 8:00 – 10:20

- ✓ Giới thiệu chung về Kinesio Taping và mục tiêu khóa học?
- ✓ Nguyên lý hoạt động của cơ?
- ✓ Các vấn đề của cơ? Yếu ngắn hay yếu dài
- ✓ Khái niệm về các cử động
- ✓ Thao tác trên nhóm cơ - Vùng Cổ: giải phẫu, sờ chạm, thăm khám, massage (nếu có), dán băng Kinesio
  - Úc đòn chũm
  - Cơ bậc thang
  - Cơ gối đầu/gối cổ
  - Cơ nâng vai
- ✓ Nguyên nhân của đau cổ không đặc hiệu – cách quản lý đau cổ không đặc hiệu
- ✓ Các bài tập mạnh cơ lõi vùng cổ

##### ■ 10:20 – 10:35 : Giải lao

##### ■ 10:35 – 12:00

- ✓ Thao tác trên nhóm Cơ - vùng vai: giải phẫu, sờ chạm, thăm khám, massage (nếu có), dán băng Kinesio.
  - Cơ thang
  - Cơ trám
  - Cơ răng cưa trước
  - Cơ delta
  - Cơ nhị đầu cánh tay

- Cơ tam đầu cánh tay
- Nhóm cơ chóp xoay: Cơ trên gai, cơ dưới gai, cơ tròn bé, cơ dưới vai

✓ Sự phối hợp giữa các cơ trong quá trình cử động của khớp vai

■ 12:00 – 13:00: Nghỉ trưa

■ 13:00 – 15:30

✓ Thao tác trên nhóm Cơ - Vùng Ngực/Bụng: giải phẫu, sờ chạm, thăm khám, massage (nếu có), dán băng Kinesio

- Cơ ngực lớn
- Cơ thẳng bụng
- Cơ chéo bụng trong/Ngoài
- Cơ ngang bụng

✓ Mối quan hệ giữa cơ lõi và sự ổn định cột sống

✓ Thao tác trên nhóm Cơ - Vùng Lưng:- Giải phẫu – Sờ chạm – Thăm Khám – Massage (Nếu có) - Dán băng

- Cơ lưng rộng
- Nhóm cơ dựng sống: Cơ gai sống, cơ dài, Cơ chậu sườn

■ 14:30 – 14:45: Giải lao

■ 15:30 – 17:00

✓ Thao tác trên nhóm Cơ - Vùng Chậu - Mông: giải phẫu, sờ chạm, thăm khám, massage (nếu có), dán băng Kinesio

- Khung chậu – Xương đùi
- Cơ thắt lưng chậu
- Cơ mông lớn
- Cơ mông nhỏ
- Cơ hình lê
- Cơ căng mạc đùi
- Cơ may



## NGÀY 2

### ■ 8:00 – 10:20

- ✓ Giải phẫu & sinh lý cấu trúc khớp gối: xương bánh chè, dây chằng trong/ngoài, dây chằng chéo trước, dây chằng chéo sau
- ✓ Thao tác trên nhóm Cơ - Vùng đùi: giải phẫu, sờ chạm, thăm khám, massage (nếu có), dán băng Kinesio
  - Nhóm cơ tứ đầu đùi
  - Cơ khép dài
  - Cơ khép lớn
  - Cơ thon
  - Cơ hamstring

### ■ 10:20 – 10:35: Giải lao

### ■ 10:35 – 12:00

- ✓ Giải phẫu & sinh lý cấu trúc khớp cổ chân: Vòm bàn chân, nhóm dây chằng trong/ngoài cổ chân
- ✓ Thao tác trên nhóm Cơ – Cẳng chân: giải phẫu, sờ chạm, thăm khám, massage (nếu có), dán băng Kinesio
  - Cơ tam đầu cẳng chân
  - Cơ khoeo
  - Cơ chày trước
  - Cơ duỗi các ngón dài
  - Cơ mác dài
  - Cơ mác ngắn
  - Cơ chày sau

### ■ 12:00 – 13:00: Nghỉ trưa

### ■ 13:00 – 14:30

- ✓ Quy trình xử lý trong chấn thương thể thao
  - Hiểu về cơ chế của chấn thương và sinh lý tiến triển cũng như phục hồi của một chấn thương

- Cách xử lý các chấn thương cấp đến bán cấp theo tiêu chuẩn mới nhất của thế giới: "PEACE & LOVE"

■ 14:45 – 17:00

✓ Quy trình tập vận động sau chấn thương

- Nguyên lý tập vận động sau chấn thương
  - Các bài tập chuyên biệt giúp đẩy nhanh quá trình phục hồi quay lại với hoạt động hàng ngày
- 
-