

# 中国优生优育协会

## 关于举办“妇产整体康复师（产后骨盆矫正技术精讲实操班）”的通知

为深入贯彻习近平总书记“发展新质生产力”的号召，落实中国优生优育协会“发展新质服务力”行动计划，推广基层产后康复新理念及康复技术，提高基层相关专业人员服务能力，促进女性产后康复，中国优生优育协会拟定于8月22-25日在北京市举办“妇产整体康复师（产后骨盆矫正技术精讲实操班）”。培训班遵循康复理念，着重于临床实践技能的掌握、提升，现诚邀从事女性整体康复工作的医务人员踊跃参加。现将相关事宜通知如下：

### 一、组织架构

主办单位：中国优生优育协会

承办单位：妇女保健工作委员会

### 二、培训内容

- 孕前、孕期、产后骨盆平衡的变化；
- 产后女性全身各系统常见问题分析及康复处理策略；
- 盆底肌、腹直肌、盆腔脏器与盆腹动力学；
- 骨盆失衡对产后的影响；
- 骨盆失衡与骨盆带疼痛；
- 骨盆失衡与产后漏尿；
- 骨盆失衡与盆底肌；

8. 骨盆失衡与盆腔脏器；
9. 骨盆失衡与骶髂关节错位；
10. 骨盆失衡与耻骨联合错位；
11. 盆腔脏器与呼吸功能；
12. 呼吸功能与盆底的关系；
13. 骨盆失衡与腹直肌分离；
14. 临床常用的评估及测试试验的实操和练习；
15. 临床常用的松解手法的实操和练习；
16. 软组织 MET 技术调整生理性髌骨功能障碍—前髌、后髌；
17. 前髌、后髌功能障碍快速冲击手法（整骨）；
18. 耻骨、骶骨、尾骨功能障碍调整技术；
19. 产后骨盆带肌群训练；
20. 临床案例示教，分组考核，总结答疑。

培训班系小班精品教学，特邀专家全程手把手教授，现场实操训练。

### 三、培训时间

线上理论培训：2024年8月22日-23日（线上视频课程）。

线下实操培训：2024年8月24日8:00-8:30报到，8月24日8:30至8月25日16:00培训。

### 四、培训对象

各级各类优生优育、妇幼健康服务机构、医疗卫生机构从事女性整体康复工作的医务人员。

### 五、报到和培训地点

地址：北京（待定）

联系人及电话：吴肖霞 15810953530 刘炎子 19825093760

## 六、其他事宜

1. 培训费用：2750 元/人（含证书费用），交通、食宿费用自理。

2. 报名方式：请参加人员于 8 月 18 日前扫码报名，完成缴费后视为报名成功，根据缴费先后顺序限额 24 名。



（培训班唯一报名方式）

3. 缴费方式：银行转账

账户名：中国优生优育协会

开户行：中国工商银行北京德外支行

账 号：0200001309014442728

转账标注：姓名+单位简称+骨盆班

4. 联系人及电话：

胡老师：13770553840

## 七、证书授予

培训考核通过者，颁发中国优生优育协会证书。

证书样式：



附件：1. 培训班日程  
2. 专家简介



附件 1:

## 培训班日程

日期	时间	课程内容
		授课专家: 沈亚
8月22日线上视频课程	全天	1.产后女性全身各系统常见问题分析及康复处理策略
		2.产后骨盆康复——髂骨功能障碍评估与调整
		3.产后盆底康复——膈肌与盆底
		4.产后体态改变引发功能障碍的评估与治疗
		5.产后盆底功能障碍的评估与治疗
8月23日线上视频课程	全天	1.梨状肌手法松解
		2.腰方肌手法松解
		3.髂腰肌手法松解
		4.韧带伸长、缩短测试
		5.耻骨联合整体放松
		6.后髂手法调整-肌肉能量技术
		7.前髂手法调整-肌肉能量技术
		8.臀中肌、臀小肌手法松解
		9.骶骨功能障碍评估与调整
		10.调整耻骨联合分离功能障碍
		11.髂骨功能障碍评估与调整
		12.站立位屈曲实验
		13.坐立位屈曲实验
		14.Stork 测试
8月24日线下课程	8:30-8:50	<b>开班仪式</b>
	8:50-10:20	1.理论: 骨盆带功能解剖及关节运动学 2.理论: 核心稳定性-什么是腹内压? 腹内压如何正确建立? 3.实操: 骨盆带骨性点触诊 4.理论: 产后常见骨盆带功能障碍
	10:20-10:30	<b>茶歇</b>
	10:30-12:00	1.理论: 姿势学评估: 上行功能障碍与下行功能障碍 2.实操: 如何结合姿势学评估来快速判断骨盆带功能障碍 3.实操: 骶-髂和髂-骶功能障碍测试 4.实操: STORK 测试与 F-AB-ER 测试 5.实操: 髂骨生理性运动测试: 伸长-缩短韧带牵拉实验 6.实操: 髂骨非生理性测试: 髂骨上滑、打开及关闭功能障碍

	12:00-13: 00	<b>午餐</b>
	13:00-15;00	1.实操：软组织 MET 技术调整生理性髌骨功能障碍—前髌 2.实操：软组织 MET 技术调整生理性髌骨功能障碍-后髌 3.实操：软组织 MET 技术调整非生理性髌骨功能障碍—打开、关闭 4.实操：非生理性髌骨功能障碍调整：上滑
	15:00-16: 30	1.实操：前髌、后髌功能障碍快速冲击手法（整骨） 2.理论：耻骨功能障碍评估（分离、闭合、前下扭转、后上扭转） 3.实操：耻骨联合整体松解技术 4.实操：耻骨功能障碍调整技术
	16:30-16: 40	<b>茶歇</b>
	16:40-18:40	1. 实操：深层核心稳定性评估—腹内压 2. 2.实操：横膈运动-重建腹内压 3.理论：骶骨运动学及功能障碍评估 4.实操：骶骨功能障碍评估与调整 5.总结答疑
8 月 25 日 线下课程	8: 30-10:00	1.实操：骨盆后侧压痛点评估与治疗—软组织筋膜技术（梨状肌、臀中肌、臀小肌） 2.实操：骨盆前侧压痛点评估与治疗—软组织筋膜技术（髂肌、腰大肌、腹股沟疼痛）
	10: 00-10:10	<b>茶歇</b>
	10:10-12: 00	1.实操：耻骨前方压痛点评估与治疗—软组织筋膜技术 2.理论：尾骨功能障碍评估 3.实操：尾骨功能障碍调整 4.实操：腹直肌分离评估与训练 5.实操：盆底肌徒手评估与调整
	12:00-13: 00	<b>午餐</b>
	13:00-15;00	1.实操：产后骨盆带肌群训练 2.考核：分组考核 3.临床案例示教
	15:00-16:00	1. 总结答疑 2. 颁发证书

附件 2:

## 专家简介

沈亚



东部战区空军医院训练康复科主管治疗师  
东部战区空军飞行人员颈腰伤病防治中心专家库专家  
南京康复医学会肌肉骨骼康复专委会委员  
国家女子网球队聘用队医（2018-2019）  
国家女子羽毛球队康复保障团队（2018）  
整体康复理念认证

意大利米兰 TAKE CARE 产后康复认证  
意大利米兰 TAKE CARE 整骨学院交流学者  
德国施罗斯脊柱侧弯三维矫正认证  
澳大利亚国际生物力学院矫形师认证  
澳大利亚 Maitland 关节松动术认证  
新西兰 Mulligan 关节松动术认证  
捷克布拉格学派 DNS 技术认证

对慢性疼痛、运动损伤、产后骨盆功能障碍、骨科术后康复等方面具有丰富的经验，擅长利用整骨技术、拮抗摆位技术、DNS 动态稳定性训练来达到缓解和治愈疼痛的效果。