

Program kurzu APPP

Časť A

Piatok

9:00 – 10:00 APPP predstavenie konceptu /teória+video ukážka pac./

10:00 – 10:50 Sv.reťazce teória

10:50 – 11:00 Prestávka

11:00 – 12:00 Terapeutické polohy II.mesiaca na chrbte /teória a praktické prevedenie/

12:00 – 13:00 Obed

13:00 – 13:30 Terapeutické nastavbové polohy II.mesiaca na chrbte /teória a praktické prevedenie/

13:30 – 14:00 Terapeutické polohy II.mesiaca na bruchu /teória a praktické prevedenie/

14:00 – 15:00 Terapeutické polohy I.mesiaca na chrbte (Moorov reflex), teória a praktické prevedenie

15:00 – 15:10 Prestávka

15:10 – 16:00 Terapeutické polohy I.mesiaca na chrbte /teória a praktické prevedenie/

16:00 – 16:30 Terapeutické polohy I.mesiaca na bruchu /teória a praktické prevedenie/

16:30 – 17:30 Terapeutická poloha III.mesiaca – základná poloha a postavenie rúk /teória a praktické prevedenie/

Sobota

9:00 – 10:30 Zopakovanie terapeutických postnatálnych polôh

10:30 – 10:40 Prestávka

10:40 – 12:00 Terapeutické nastavbové polohy III.mesiaca na chrbte /teória a praktické prevedenie/

12:00 – 13:00 Obed

13:00 – 13:30 Uvoľnenie bolesti v LS oblasti – terapeutická poloha III.mesiaca

13:30 – 16:00 Periférne parézy III.mesiaca na chrbte (7polôh)

16:00 – 16:10 Prestávka

16:10 - 17:00 Poloha III.mesiaca na bruchu

Nedeľa

9:00 – 11:00 Zopakovanie a vysvetlenie terapeutických polôh III.mesiaca

11:00 – 11:10 Prestávka

11:10 – 12:00 Terapeutická poloha IV.mesiaca /teória a praktické prevedenie/

12:00 – 13:00 OBED

13:00 – 13:30 Terapeutická poloha V.mesiaca /teória a praktické prevedenie/

13:30 – 14:30 Malý skrížený vzor /teória a praktické prevedenie/ + n.ulnaris

14:30 – 14:40 Prestávka

14:40 – 15:10 Terapeutická poloha „štvornožka“ /teória a praktické prevedenie/

15:10 – 16:10 Terapeutická poloha sed znížený, sed zvýšený, sed zvýšený s
oporou o predlaktie /teória a praktické prevedenie/

16:10 - 17:15 Stoj, krok, nakročenie /teória a praktické prevedenie/

Časť B

Piatok

9:00 – 11:00 Zopakovanie a vysvetlenie terapeutických polôh z časti A

11:00 – 11:10 Prestávka

11:10 – 12:00 Fáza dvojitej opory, bojovník /teória,video a praktické prevedenie/

12:00 – 13:00 OBED

13:00 – 14:00 Terapeutické polohy tulenie – n.radialis a n.ulnaris /teória,video a praktické prevedenie/

14:00 – 15:00 Terapeutické polohy tulenie – n.fibularis brevis et longus /teória,video a praktické prevedenie/

15:00 – 15:10 prestávka

15:10 – 16:30 Quadrupedálny stoj+perif.perézy n.radialis,ulnaris,medianus /teória,video a praktické prevedenie/

Sobota

9:00 – 10:00 Zopakovanie a vysvetlenie terapeutických polôh tulenie, quadrupedálny

stoj a fáza dvojitej opory

10:00 – 10:10 prestávka

10:10 – 12:00 Znížený sed predĺžený s oporou + n.fibularis,n.tibialis /teória,video a praktické prevedenie/

12:10 – 13:00 OBED

13:00 – 14:00 Prenatálne terapeutické polohy /teória a video/

14:00 – 15:10 Terapeutické polohy S,S+ /teória a video pohyb spermie, pacienti/

Začiatok vzoru plávania, terapeutická poloha S1 /teória a praktické prevedenie, pacienti/

15:10 – 15:20 prestávka

15:20 – 15:40 Terapeutické polohy -vzory plávania:C1,C2,C3,C1+,C3+ /teória + praktické prevedenie/

15:40 – 16:10 Terapeutické polohy D,D1,D2,D1+,D2+ /teória a praktické prevedenie/

16:10 – 17:00 Terapeutická poloha D3 /teória a praktické prevedenie/

Nedeľa

8:00 – 9:30 Zopakovanie prenatálnych terapeutických polôh

9:30 – 9:40 Prestávka

9:40 – 11:00 Terapeutická poloha A -základná poloha a nadstavby

A1,A2,A3 - začiatok rotácie plodu /teória,video a praktické prevedenie/

11:00 – 12:00 Terapeutické polohy B – priebeh rotácie plodu: B1 a jej nadstavby, B2 – začiatok pozdĺžnej

špirálovej otočky /teória a praktické prevedenie/

12:00 – 13:00 OBED

13:00 – 14:00 Pozdĺžna špirálová otočka – poloha B3 + návrat do špirály – paréza n.facialis /teória,video a praktické prevedenie/

14:00 – 15:00 Pozdĺžna špirálová otočka - poloha B3 paréza n.fibularis /teória,video a praktické prevedenie/

Časť C

Piatok

9:00 – 10:30 Zopakovanie terapeutických polôh z časti B

10:30 - 12:30 Aktivácia panvového dna, 7 terapeutických polôh /teória,video/

12:30 – 13:30 Obed

13:30 – 14:30 Aktivácia čistej flexie v HSK /teória,video/ Aktivácia m.deltoideus /teória,video/

14:30 – 15:00 Aktivácia dolných fixátorov lopatky /teória, video/

15:00 – 15:10 Prestávka

15:10 – 15:40 Terapeutická poloha sed znížený na invalidnom vozíku /video+teória/

15:40 - 16:10 Aktívna vertikalizácia podľa APPP

Sobota

9:00 – 10:30 Zopakovanie terapeutických polôh

10:30 – 10:40 Prestávka

10:40 – 12:30 Význam tlaku chodidla do podložky a vertikálne svalové reťazce

12:30 – 13:30 Obed

13:30 – 14:30 Akupresúra v terapeutických polohách

14:30 - 15:30 Diskusia

Časť D

Piatok

9:00 – 12:00 Spracovanie vlastného 5 min.videa /terapia APPP/+ záverečná skúška

12:00 – 13:00 Obed

13:00 – 14:00 Pasívne nastavenie terapeutických polôh APPP (pacienti JIS, dlhodobo ležiaci pacienti) teória, video

14:00 -14:10 Prestávka

14:10 - 16:00 Vplyv akrálnych častí tela v terapeutických polohách na poúrazové stavy, deformity na končatinách, periférnych parézach, CMP spastické, a pri ťažkých skoliózach (teória, videá)

16:0 - 16:10 Prestávka

16:10 - 16: 50 Aktivácia svalov brušnej steny a panvového dna cez nastavenie akrálnych častí HKK

Sobota

9:00 – 10:00 Zopakovanie TP

10:00 – 12:00 Manažment ťažkej spasticity parézy n.facialis na strane parézy ako následok po bodovej ES,laserovej terapii, po COVID-19 /teória,video/

12:00 - 13:00 Obed

13:00 – 14:00 Aktivácia svalov jazyka cez ústa pri ťažkých parézach n.facialis a CMP (teória, ústa)

14:00 - 15:30 Skrátenie rekonvalescencie u klasických paréz n.facialis /teória, video/

15:30 - 16:00 administratíva a ukončenie kurzu