



AF REHAB, s.r.o.

Lipová 31, 900 27 Bernolákovo  
IČO: 45 937 257 DIČ: 2023153737  
afrehab@gmail.com  
www.afrehab.sk

Srdečne Vás pozývam na odborný seminár na tému:

Rehabilitačná metóda **SPS** - funkčná **Stabilizácia** a **Mobilizácia** chrbtice

**Kurz 3 – manuálni terapie**

**Kurz 4 – manuálni terapie opakování a prohloubení tématicky**

<b>Prednášajúci:</b>	Mgr. Kristína Vargová
<b>Termín konania:</b>	3–4.10. 2020 (9:00-17:00)
<b>Miesto konania :</b>	AF REHAB,s.r.o., Letná 42, Košice
<b>Cena:</b>	120 EUR
<b>Počet účastníkov:</b>	25

Seminár je určený pre fyzioterapeutov (SŠ a VŠ), rehabilitačných lekárov, neurológov, ortopédov, reumatológov, všeobecných lekárov, pediatrov, trénerov a učiteľov TV. Seminár je rozdelený na časť teoretickú a časť praktickú. Cieľom semináru je zoznámiť verejnosť s vedomosťami a aplikáciami SM-systému.

V cene je zahrnuté potvrdenie o absolvovaní seminára s pridelením kreditov od Slovenskej komory fyzioterapeutov.

Záväznú prihlášku zasielajte na mail [afrehab@gmail.com](mailto:afrehab@gmail.com) (titul, meno, priezvisko, adresa, číslo telefónu), prihlásiť sa môžete aj na stránke [www.afrehab.sk](http://www.afrehab.sk) alebo telefonicky na 0903 760 233 (Mgr. Andrej Foltýn).

## **Osnova - Kurz 3 - manuální terapie**

doba trvání 8 vyučovacích hodin

Manuální terapie má za cíl odstranit patologické zvýšené svalové napětí ve svalech, které brání optimálnímu provedení pohybu. Používáme především cílenou anatomickou masáž s protažením svalů, manuální trakci a jemné mobilizační techniky.

### **1. hod. Opakování sestavy 12ti cviků a cviků pro dolní končetiny**

### **2. hod. Přednáška**

Optimální funkce svalových řetězců, porucha funkce svalových řetězců, zkrácené svaly, které brání optimální funkci svalových řetězců a iniciují náhradní pohyb

- pletenec pánevní
- bederní oblast
- pletenec ramenní
- šíje a záhlaví

### **3. hod. Anatomie svalů**

kteří brání pohybu, palpace na lidském těle, orientační body, upřesnění funkce, masážní technika, protažení svalu, mobilizace segmentů páteře a kloubů, které sval blokuje

- bederní oblast - m. erector spinae, m. quadratus lumborum, m. iliopsoas, m. rectus femoris, m. multifidus
- trakce bederní páteře
- mobilizace žeber a hrudní páteře

### **4. hod. pletenec pánevní**

m. iliopsoas, m. rectus femoris, zevní rotátory kyčle  
- mobilizace SI kloubů

### **5., 6. hod. pletenec ramenní**

m. pectoralis major, m. pectoralis minor, m. subclavius, m. deltoideus pars claviculáris, m. serratus anterior  
- mobilizace horních žeber a C/Th přechodu  
- m. trapézius pars transversa, pars ascendens, mm. rhomboidei, m. serratus posterior superior

### **7.hod. šíje**

- m. trapezius pars descendens, m. levator scapulae

- mm. scaleni - anterior, - medius, - posterior
- m. semispinalis - capitis, - cervicis
- m. sternocleidomastoideus
- trakce šíje

## **8. hod. Opakování cvičení**

- upřesnění protažení výše uvedených svalů při cvicích
- upřesnění mobilizačního efektu na blokové klouby (napjatými svaly během cvičení)

## **Osnova - Kurz 4 - manuální terapie** **opakování a prohloubení tematiky**

doba trvání 8 vyučovacích hodin

### **1. hod. Opakování sestavy 12ti ciků a cviků pro dolní končetiny**

### **2. hod. Přednáška anatomie svalových řetězců**

klinický význam

### **3. hod. Anatomie svalů**

kteří brání optimálnímu pohybu, palpce na lidském těle, orientační body, upřesnění funkce, masážní technika, protažení, mobilizace segmentů páteře a kloubů, které svaly blokují

- bederní oblast - m. erector spinae, m. quadratus lumborum, m. iliopsoas, m. rectus femoris, m. multifidus
- pletenec pánevní - m. iliopsoas, m. rectus femoris, zevní rotátory kyčle

### **4. hod. Pletenec ramenní**

- m. pectoralis major, m. pectoralis minor, m. subclavius, m. deltoideus pars clavicularis, m. serratus anterior
- m. trapézius - pars transversa, - pars ascendens, mm. rhomboidei, m. serratus posterior superior

### **5. hod. Šíje**

- m. trapézius- pars descendens, m. levator scapulae
- mm scaleni - anterior, - medius, - posterior
- m. semispinalis - capitis, - cervicis
- m. sternocleidomastoideus
- záhlaví - krátké šíjové extensory

**6. hod. Svaly a klouby horní končetiny**

**7. hod. Svaly a klouby dolní končetiny**

**8. hod. Opakování cvičení**

- upřesnění protažení výše uvedených svalů při cvicích
- upřesnění mobilizace blokových kloubů