



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

Srdečne Vás pozývame na odborný seminár na tému:

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

Kurz - HERNIA DISKU drieková chrbtica

Prednášajúci:	Mgr. Kristína Vargová
Termín konania:	5. – 6. 09. 2020 (09:00 – 17:00 hod)
Miesto konania :	AF REHAB,s.r.o., Račianska 66, Bratislava
Cena:	120 EUR
Počet účastníkov:	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 (titul, meno, priezvisko, adresa, číslo telefónu), prihlásiť sa môžete aj na stránke www.afrehab.sk alebo telefonicky na 0903 760 233 (Mgr. Andrej Foltýn).

Kurz T 1. tematický (16 hod.)
Příčiny poruch bederní a krční páteře a jejich léčba

Náplň a cíl kurzů.

Cíl kurzu je - teoreticky:

- podat základní informace o příčinách degenerativních poruch bederní a krční páteře
- informovat o možnosti aktivní léčby
- informovat o důvodech proč pasivní léčba selhává
- informovat o možnostech prevence vzniku poruch bederní páteře
- informovat o možnostech prevence vzniku recidivy poruch bederní páteře
 - prakticky:
- naučit se využít 12 základních cviků pro léčbu a prevenci poruch L a C páteře
- naučit se dalších 50 cviků v léčebných krocích
- naučit se cviky korigovat a analyzovat svalovou činnost
- naučit se manuální techniky, které pomůžou dosáhnout optimální rozsah a efekt cviků
- přizpůsobit cviky pro akutní a chronické pacienty a momentální vývoj nemoci
- pochopit optimální koordinaci a stabilizaci chůze a běhu ve vztahu k zatížení páteře
- naučit se kritéria, která odliší léčebné a zdravotní cvičení od pohybových aktivit, která přetěžují páteř a vedou k její degeneraci

Náplň kurzu 1. den

1/ 9,00-9,45 přednáška

Úvod:

- lumbago – bolesti v bederní krajině – zdroje bolesti:
 - vzájemné tření trnů, Bastrupův fenomen
 - přetížení meziobratlových kloubů, facetový syndrom
 - uzavírání foramina - výhřezem meziobratlového disku
 - kloubním mechanismem
 - bolestivé tření kloubu a obratlového těla
 - výhřez meziobratlového disku do páteřního kanálu
- ujasnění příčiny vzniku degenerativních poruch bederní páteře:
 - nedostatečná aktivace spirálního řetězce:
 - LD - A, který stabilizuje pánev a trup
 - LD - B, C, D, E, F, které stabilizují střední a dolní část břišní stěny
 - LD - C, E, které stabilizují pánevní dno
 - nedostatečná inhibice na vertikále ES, QL
 - RTG a MR obraz přetížení, počínající diskopatie, rozvinuté diskopatie
 - nevýhody operativního řešení, FB syndrom
 - indikace k operaci

Uplatnění principů řízení pohybu:

- posturální reakce
- senzomotorika
- spirální stabilizace
- reciproční inhibice
- vřetéčkový reflex

2/ 10,00-10,45 praxe a teorie

Vlastní cvičení:

- nácvik a korekce cviků aktivujících řetězec LD vsedě - cíl je dosáhnout vzpřímeného, vyrovnaného aktivního držení těla, svalové rovnováhy v pletenci ramenním, aktivní stabilizace středu těla (abdominální krajina), svalový korzet LD, volný pohyb v pletenci ramenním v extenčním pohybovém vzorci

Cíl cvičení

aktivace dolní části břišní stěny, relaxace vertikálních svalů, vznik trakční síly v bederní krajině

- krátká přednáška – negativní vliv zvýšeného napětí flexorů kyčle na bederní páteř
- nácvik a korekce cviků protahujících flexory kyčle na stabilizovaném těle řetězci LD
- nácvik a korekce cviků protahujících extensory kyčle na stabilizovaném těle řetězci

LD

3/ 11,00-11,45 teorie a praxe

- krátká přednáška – mobilizace páteře a hrudníků – kdy je správné začít u pacienta
- nácvik mobilizačních cviků - cíl je dosáhnout dobré pohyblivosti páteře a hrudního koše, vzájemná koordinace mezi jednotlivými obratli – segmentově rozložený pohyb, procvičení autochtonních svalů, mobilizace páteře
- krátká přednáška - koordinace chůze
- nácvik nástupu na stojnou nohu, švihové fáze a extenční fáze ve cvicích i chůzi
- stabilizace chůze třemi spirálami PM, SA, LD středu těla, břicho a pánve
- dodržení zásady vertikální osa, extenční pohybové vzorce v pletencích,
- nácvik protirotače pánve proti trupu, rozložení rotačního pohybu rovnoměrně do všech segmentů páteře
- u každého cviku upřesníme vlastní pohyb a jeho detaily, zapojení svalového aparátu a ukážeme vliv na páteř - trakce (bederní, hrudní, krční) a na klouby

4/ 12,00-12,45 praxe

Cíl cvičení

- **harmonická léčebná a regenerační sestava trvající 45 minut**
- nácvik 2 variant cviků: vestoje, vsedě, modifikace cviků pro aktuální zdravotní a kondiční stav účastníků

12,45- 14,00 polední přestávka

5/ 14,00-14,45 přednáška

Vznik patologického svalového napětí - TP trigger point, fibromyalgie, vyhledání TP, místa častého výskytu, relaxační manuální techniky, zlepšení výživy svalů relaxačním cvičením, reciproční inhibice (aktivní relaxace), řešení energetické krize ve svaly, aktivace kalciové pumpy

6/ 15,00-15,45 praxe

- manuální techniky v bederní oblasti:

- manuální relaxace a protažení paravertebrálních svalů: m. iliocostalis lumborum, m. longissimus thoracis, cervicis a capitis, m. quadratus lumborum, m. multifidus
- manuální relaxace a protažení flexorů kyčle: m. rectus femoris, m. tensor fasciae latae, m. iliopsoas, m. pectineus, m. adductor brevis a longus
- manuální trakce celé bederní páteře a cílené segmentové techniky

7/ 16,00-16,45 praxe

- manuální techniky cílené na pohyblivost lopatky vzad:
 - manuální relaxace a protažení přední svalové skupiny lopatky a paže: m. subclavius, m. pectoralis minor, m. serratus anterior
- manuální techniky cílené na pohyblivost lopatky dolů: m. trapezius, m. levator scapulae
- manuální techniky na protažení šíje: m. semispinalis capitis, cervicis

8/ 17,00-17,45 přednáška a diskuse

Využití metody:

- rehabilitace
- následný pohybový program navazující na rehabilitaci - rekondice

Pohybové programy:

- 10 minut cvičení pro denní léčbu, prevenci a regeneraci
- 60 minut cvičení na hudbu - škola zad – preventivní cvičení odstraňující negativní faktory
 - rehabilitační sport
 - kondiční cvičení
 - regenerační cvičení

Léčba:

- lumbago – bolesti v bederní krajině – zdroje bolesti
- výhřez bederní meziobratlové ploténky – subakutní a chronická fáze
- recidiva bolestí po operaci páteře – FB syndrom

Závěrečné cvičení 20 minut pro páteř

Náplň kurzu 2. den

1/ 9,00-9,45 přednáška

Úvod:

- ujasnění příčiny vzniku degenerativních poruch krční páteře:
 - šikmá osa těla
 - předsunuté držení hlavy
 - svalová dysbalance na úrovni: pánev, trup, pletenec ramenní – horní fixace lopatky
 - nedostatečná mobilita šíje a hrudníku – přetížení přechodové zóny C/Th
 - přetížení ruky – vztah C páteř, epicondylitis, carpální tunel
 - napětí ve svalech šíje, C/Th přechodu, dlouhých paravertebrálních svalech překlenujících hrudník a krční oblast
 - horní typ dýchání

Uplatnění principů řízení pohybu:

- posturální reakce
- spirální stabilizace
- reciproční inhibice

2/ 10,00-10,45 praxe

Vlastní cvičení:

- nácvik a korekce cviků vsedě a vestoje aktivujících řetězec LD – cíl je na osovém vyrovnaném postavení těla dosáhnout relaxce šíje
- důsledná dolní fixace lopatek
- mobilizace do rotace – rotace trupu pod fixní hlavou vsedě, vestoje, nožními cviky
- protažení šíjových svalů do flexe, lateroflexe, extenze

Cíl cvičení

aktivace dolní části těla, relaxace šíje, střídavé zapojování svalů šíje

3/ 11,00-11,45 teorie a praxe

- krátká přednáška – mobilizace páteře a hrudníku – ujasnění, kdy je správné začít u pacienta
- nácvik mobilizačních cviků - cíl je dosáhnout dobré pohyblivosti páteře a hrudního koše, vzájemná koordinace mezi jednotlivými obratli – segmentově rozložený pohyb, procvičení autochtonních svalů, mobilizace páteře
- krátká přednáška - koordinace chůze
- nácvik nástupu na stojnou nohu, švihové fáze a extenční fáze ve cvicích i chůzi
- stabilizace chůze třemi spirálami PM, SA, LD středu těla (břicho a pánev)
- dodržení zásady vertikální osa, extenční pohybové vzorce v pletencích
- nácvik protirotační páneve proti trupu, rozložení rotačního pohybu rovnoměrně do všech segmentů páteře
- cvičení s oporou a bez opory
- cvičení pro aktivní klenbu nožní – vyvolání sensomotorické odpovědi
- u každého cviku upřesníme vlastní pohyb a jeho detaily, zapojení svalového aparátu a ukážeme vliv na páteř - trakce (bederní, hrudní, krční) a na klouby

4/ 12,00-12,45 praxe

Cíl cvičení

- **harmonická léčebná a regenerační sestava trvajících 45 minut**
- nácvik 4 variant cviků: vestoje, vsedě, cvičení ve stoji na jedné noze, výstup na nízký step, modifikace cviků pro aktuální zdravotní a kondiční stav účastníků

12,45- 14,00 polední přestávka

5/ 14,00-14,45 přednáška

- úrovně vzniku potíží v krční oblasti:

- mícha – myelopatie z útlaku - výhřez disku, kostěná produkce kloubů a obratlových těl (spondylóza, spondylartróza), nařasení ligamentum flavum
- foramen – výhřez disku, dorzální osteofyty
- skalenový syndrom
- prostor mezi klavikulou a 1. žebrem, m. subclavius, m. scalenus anterior
- m. pectoralis minor

6/ 15,00-15,45 praxe

- manuální techniky v bederní a krční oblasti – opakování z 1. dne
- další manuální techniky v krční oblasti:
 - m. scalenus posterior, medius, anterior
 - m. rectus capitis posterior major, m. obliquus inferior
- manuální techniky, které uvolňují C/Th přechod:
 - m. trapezius, mm. rhomboidei, m serratus posterior superior
 - m. longissimus cervicis, capitis

7/ 16,00-16,45 praxe

- manuální techniky mobilizující hrudník
 - mm. rotatores, mm. semispinales, mm. multifidi, mm. levatores costarum
 - mobilizace žebere, vleže vsedě
- mobilizační cviky na C/Th přechod – ležaté osmičky
- vysvětlení pojmu hluboká vertikála – přetížení krční páteře při chybně koordinované a stabilizované chůzi

8/ 17,00-17,45 přednáška a diskuse

Využití metody:

- rehabilitace
- následný pohybový program navazující na rehabilitaci, rehabilitační sport, rekondice

Pohybové programy s důrazem na krční páteř:

- 10 minut cvičení pro denní regeneraci
- 60 minut cvičení na hudbu: - škola zad – preventivní cvičení pro páteř
 - zdravotní cvičení pro páteř
 - rehabilitační sport
 - kondiční cvičení
 - regenerační cvičení

Léčba:

- cervikobrachiální syndrom – bolesti v krční krajině s propagací do HK
 - výhřez krční meziobratlové ploténky – subakutní a chronická fáze
 - recidiva bolestí po operaci páteře – FB syndrom
- Závěrečné cvičení 20 minut komplexní cvičení pro celou páteř.