



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 1 - úvod do cvičenia SMS**  
**Kurz 2 - cvičenie SMS pre pokročilých**

**Prednášajúci:** Mgr. Kristína Vargová

**Termín konania:** 11-12.12.2020 (09:00-17:00)

**Miesto konania :** AF REHAB,s.r.o., Račianska 66, Bratislava

**Cena:** 100 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.

Záväzné prihlášky 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 1 - úvod do cvičení SMS**

trvání 8 vyučovacích hodin

**SMS je metoda, která integruje: posilování, protahování a nácvik koordinace pohybu. Rozvíjí cit pro rovnováhu a vyrovnané držení těla, rozvíjí schopnosti řídit volný pohyb a fixuje optimální pohybové vzorce. Metoda exaktně anatomicky definuje svalová zřetězení, se kterými pracuje. Dává přesně definovanou koordinační souhru, za které se zákonitě opakuje pozitivní vliv na páteř - centrace (vyrovnání do střední osy) - trakce (protažení směrem vzhůru). Léčebná metoda SMS je klinicky používaná 25 let. V posledních 15 ti letech jsme touto metodou léčili 4000 pacientů. Metoda SMS přináší možnost rychleji a efektivněji léčit onemocnění páteře. U řady chronických poruch páteře, které nebyly předchozí terapií ovlivněny dává možnost efektivní léčby. SMS je zároveň účinná prevence degenerace páteře v denním životě i sportu.**

**1. hod. Úvodní přednáška 45 minut - úvod do metodiky SMS**

- pohyb, koordinace pohybu (řízení), svalový aparát, vliv na páteř a klouby
- stabilizace pohybu svalovými řetězci
- hlavní svalové řetězce a jejich základní účinky na páteř
- cíl cvičení je dosáhnout optimálně koordinované a stabilizované chůze, běhu, a práce

**2. hod. Výuka základní koordinace pohybu - cviky A (20), D (24)**

- Vymezení pojmů - segmentově rozložený pohyb
- pohyb v přechodových zónách
  - anatomická osa těla, pohybové osy těla - přední a zadní

**3. hod. Cviky pro dosažení svalové rovnováhy a vyrovnaného držení těla A(20), B(21),**

C(22), D(24), E(71), F(78), G(73)

- posílení svalů oslabených
- protažení svalů zkrácených
- optimální držení těla v klidu a při pohybu
- cviky mobilizační
  - zapojení krátkých autochtonních svalů
  - spirálně stabilizovaná mobilizace - cviky H(1), I(2), J(3), K(4)
  - vysvětlení nevhodnosti mobilizace bez současné stabilizace pohybu

**4. hod. Cviky pro rozvoj rovnováhy, nácvik optimální stabilizace stojné nohy při chůzi**

Cviky H+, I+, J+, K+

Nácvik optimálně provedené extenze v kyčli s protipohybem paží - cesta k optimálně koordinované a stabilizované chůzi - cvik L (10).

Pomocné cviky protahovací, koordinační.

**5. hod. Přednáška - hlavní principy cvičení SMS**

princip - centrace, trakce

princip - reciproční inhibice, napínací reflex

## **6. hod. Stabilizace klidu a pohybu**

- optimální klidová stabilizace - pasivní stabilizace - účast vertikálních svalových řetězců
  - optimální pohybová (dynamická stabilizace) - účast spirálních svalových řetězců
- Základní typy svalových řetězců  
Korekce jednotlivých cviků ve dvojicích  
Kontrolní body pro palpaci svalové aktivity a relaxace  
Kontrolní body pro palpaci odpovědi na páteři  
Pohybový vzorec páteře při extenzi paže (vsedě, ve stoji na dvou dolních končetinách, ve stoji na jedné DK, při současné extenzi protilehlé DK)

## **7. hod. Základní příčiny bolesti páteře v bederní krajině,**

- léčebný postup u akutního lumbaga, chronických bolestí v bederní krajině, léčba akutního výhřezu ploténky
- modifikace cviků pro aktuální stav pacienta v různých fázích onemocnění páteře a plotének

## **8. hod. Princip - Posturální reakce**

- zdůraznění úlohy břišních svalů stabilizovat pohyb
  - vliv cvičení na klenbu nožní
- Korekce cviků ve stoji na jedné noze  
Zopakování všech 12ti základních cviků

Podrobná dokumentace metody a jednoduchých cviků je obsahem Knihy „ Cvičení pro regeneraci páteře“ ISBN 80-239-4688-9. Videa nejdůležitějších cviků jsou na CD nebo DVD. Kurz je doložen foto a videodokumentací promítanou na dataprojektoru.

### **Osnova - Kurz 2 - cvičení SMS pro pokročilé**

doba trvání 8 vyučovacích hodin

#### **1. hod. Opakování sestavy 12ti cviků**

Cviky pro dolní končetiny - cesta k léčbě poruch kyčelního a kolenního kloubu

#### **2. hod. Cviky pro krční páteř a pro oblast záhlaví**

Cesta k léčbě cervikobrachiálního syndromu, bolestí hlavy a vertebrogenních závratí

#### **3. hod. Představení rozšířeného programu cviků pro pokročilé** Cesta ke zdravému sportu

- cviky pro horní končetiny
- cviky pro dolní končetiny
- cviky protahovací

#### **4. hod. Přednáška - úvod do anatomie svalových zřetězení**

Cesta k aktivaci utlumených svalů, zařazení utlumených svalů do řízení pohybu

Problematika léčby skolióz

**5. a 6. hod. Vzájemná korekce cviků**

Aspekce a palpáce svalové aktivity svalových řetězců

**7. hod. Přednáška - vertebroviscerální a viscerovertebrální vztahy**

Uplatnění cvičení SMS pro

- plicní choroby, kardiovaskulární choroby
- gynekologické a urologické choroby, sexuologické poruchy
- onemocnění GIT
- principy řízení pohybu - uplatnění v metodice SMS

**8. hod. Choreografie 45 minut zdravé cvičení pro fitness**