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 **SM systém** - funkčná **S**tabilizácia a **M**obilizácia chrbtice

**Kurz Svalové reťazce**

**Prednášajúci**: Mgr. Andrej Foltýn

**Termín konania**: 11 – 12.042. 2023 (09:00 – 17:00 hod) - 4 dni

**Miesto konania :** AF REHAB, Račianska 66, Bratislava

**Cena:** 129 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 (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).

**SVALOVÉ ŘETĚZCE**

**Anatomie, funkce, způsob aktivace a relaxace**

**využití v terapii, prevenci a sportu**

Náplň a cíl kurzů.

**Cíl kurzu:** objasnit anatomii svalových řetězců, funkci, způsob aktivace a relaxace cvičením, ukázat možnosti využití v léčbě, prevenci a ve sportu

Cvičení svalových řetězců umožňuje léčbu a prevenci vzniku doposud obtížně léčitelných chorob:

* Výhřez meziobratlového disku
* Chronické bolesti páteře
* Potíže po operacích páteře
* Skolióza
* Poruchy kyčelního a kolenního kloubu

**1. den**

**1. 9.00-11.00 teorie – přednáška**

Rozdělení svalových řetězců dle funkce **- spirální - stabilizující pohyb**

 **- vertikální - stabilizující klid**

Hlavní spirální a vertikální řetězce, uplatnění při chůzi a běhu, vliv na páteř

Hlavní principy, které jsou nezbytné pro správnou aktivaci spirál

- vertikální osa těla

- extenční pohyby v pletenci ramenním a pánevním

**11.00 – 11.15 přestávka**

**2. 11.15-12.30 teorie – přednáška**

- spirální svalové řetězce – stabilizace pohybu

**- anatomie řetězce LD – A, B a TR – C**

- funkce v pohybovém stereotypu chůze

- vliv na páteř a klouby

- aktivace řetězce cvičením

- reciproční inhibice – svaly inhibované aktivitou řetězce

- poruchy vzniku zřetězení – kompenzační mechanizmy – vliv na páteř a klouby

- negativní faktory, které brání v aktivaci řetězce LD, jejich odstranění

- využití pro léčbu poruch páteře, kloubů, vnitřních orgánů

- využití v prevenci vzniku přetížení páteře, kloubů, v prevenci vzniku poruch vnitřních orgánů

- využití pro nácvik chůze – spirálně stabilizovaná chůze, stabilní chůze

- využití pro nácvik běhu – spirálně stabilizovaný běh

- využití pro trénink sportovců – kondice, regenerace, prevence přetížení a zranění, kompenzace jednostranného zatížení sportem (sport je jedním z hlavních zdrojů poruch páteře)

**12.30- 13.30 polední přestávka**

**3.13.30-15.00 praxe – procvičování cviků aktivujících spirální svalové řetězce LD, TR**

- cvičení vsedě a v základním postoji

- aktivace svalového řetězce LD –A, B a TR – C

- korekce koordinace cviků

- kontrola aktivace řetězců palpací

**15.00- 15.15 přestávka**

**4. 15.00-16.15 přednáška**

- anatomie řetězce **LD-C- latissimus dorsi**, detailní průběh řetězce

- uplatnění pro léčbu, prevenci, regeneraci, kondici,sport

Zdůraznění:

- rotace pánve v kyčelním kloubu nad fixní dolní končetinou

- rotace pánve proti trupu

- spolupráce s řetězcem LD-G

**5. 16.15-17.00 praxe**

45 minut léčebné skupinové cvičení pro aktivaci spirálních řetězců, harmonizaci svalového aparátu celého těla a odstranění negativních faktorů vedoucích k poruše aktivace stabilizačních řetězců

**2. den**

**1. 9.00-10.45 teorie – přednáška**

**-** spirální svalové řetězce – pohybová stabilizace páteře

**- anatomie řetězce LD – D, E, F, G, H, I, J, K**

- funkce v pohybovém stereotypu chůze

- vliv na páteř a klouby

- aktivace řetězce cvičením

- reciproční inhibice – svaly inhibované aktivitou řetězce

- poruchy vzniku zřetězení – kompenzační mechanizmy – vliv na páteř a klouby

- negativní faktory, které brání v aktivaci řetězce LD, jejich odstranění

- využití pro léčbu poruch páteře, kloubů, vnitřních orgánů

- využití v prevenci vzniku přetížení páteře, kloubů, prevenci vzniku poruch vnitřních orgánů

- využití pro nácvik chůze – spirálně stabilizovaná chůze, stabilní chůze

- využití pro nácvik běhu – spirálně stabilizovaný běh

- využití pro trénink sportovců – kondice, regenerace, prevence přetížení a zranění, kompenzace jednostranného zatížení sportem (sport je hlavním zdrojem poruch páteře)

Zdůraznění:

- stabilizace páteře, trakce páteře, rotace pánve proti trupu

- zapojení m. transversus abdominis svalovým řetězcem LD - F

- zapojení pánevního dna – stabilní chůze, LD – E

- **anatomie řetězce ES – erector spinae**

- funkce v pohybovém stereotypu chůze

- vliv na páteř a klouby

- aktivace, relaxace a protažení řetězce cvičením

- reciproční inhibice - svaly inhibované aktivitou řetězce

 - svaly a řetězce, které inhibují řetězec ES

 - poruchy inhibice řetězce ES

- poruchy vzniku zřetězení – kompenzační mechanizmy – vliv na páteř a klouby

- využití inhibice ES pro léčbu poruch páteře, kloubů, vnitřních orgánů

- využití inhibice ES v prevenci vzniku přetížení páteře, kloubů, prevenci vzniku poruch vnitřních orgánů

- využití inhibice ES pro nácvik chůze – spirálně stabilizovaná chůze, stabilní chůze

- využití inhibice ES pro nácvik běhu – spirálně stabilizovaný běh

- využití inhibice ES pro trénink sportovců – kondice, regenerace, prevence přetížení a zranění, kompenzace jednostranného zatížení sportem (sport je hlavním zdrojem poruch páteře)

Zdůraznění:

- komprese bederní páteře,

- hlavní příčina bolestí bederní páteře

- úžinové syndromy pod m. serratus posterior superior a inferior

- nutnost relaxace při léčbě, prevenci, regeneraci**,** sportu

**10.45 -11.00 přestávka**

**2. 11.00-12:30 praxe**

- cvičení s jednou nohou vpředu na podložce

- korekce koordinace cviků

- kontrola aktivace řetězců palpací LD - A, B, C

- zesílení efektu aktivace řetězce zlepšením koordinace v pleteni ramenním i pánevním

- zesílení efektu aktivace řetězce proprioreceptivní stimulace chodidla - sensomotorickou stimulací

**12.30- 13.30 polední přestávka**

**3. 13.30-15.30 praxe – procvičování cviků aktivujících spirální svalové řetězce LD, TR**

- cvičení s jednou dolní končetinou vpředu, cvičení s nákrokem a s protirotací pánve a trupu

- aktivace svalového řetězce LD – A, B,C, D, E, F, G, H, I, J, K

- kontrola aktivace řetězců palpací

- korekce koordinace cviků, správné provedení detailů

- kontrola aktivace řetězců palpací

- zesílení efektu aktivace řetězce zlepšením koordinace

- zesílení efektu aktivace řetězce sensomotorickou stimulací

**15.30 – 15.45 přestávka**

**4. 15.45-17.00 praxe**

75 minut léčebné skupinové cvičení pro aktivaci spirálních řetězců, harmonizaci svalového aparátu celého těla a odstranění negativních faktorů vedoucích k poruše aktivace stabilizačních řetězců

**3. den**

**1. 9.00-11.00 teorie – přednáška**

**-** spirální svalové řetězce – pohybová stabilizace páteře

**- anatomie řetězce SA - serratus anterior**, detailní průběh řetězce SA - A, B, C, D, E

- funkce v pohybovém stereotypu chůze

- vliv na páteř a klouby

- aktivace řetězce cvičením

- reciproční inhibice – svaly inhibované aktivitou řetězce

- poruchy vzniku zřetězení – kompenzační mechanizmy – vliv na páteř a klouby

- negativní faktory, které brání v aktivaci řetězce LD, jejich odstranění

- využití pro léčbu poruch páteře, kloubů, vnitřních orgánů

- využití v prevenci vzniku přetížení páteře, kloubů, prevenci vzniku poruch vnitřních orgánů

- využití pro nácvik chůze – spirálně stabilizovaná chůze, stabilní chůze

- využití pro nácvik běhu – spirálně stabilizovaný běh

- využití pro trénink sportovců – kondice, regenerace, prevence přetížení a zranění, kompenzace jednostranného zatížení sportem (sport je hlavním zdrojem poruch páteře)

zdůraznění:

- aktivace šikmých svalů břišních v horní části břicha

- aktivace příčného svalu břišního v dolní části břicha – nutnost plné relaxace ES, QL

**- anatomie řetězce PM- pectoralis major**, PM – A, B, C, D

- funkce v pohybovém stereotypu chůze

- vliv na páteř a klouby

- aktivace řetězce cvičením

- reciproční inhibice – svaly inhibované aktivitou řetězce

- poruchy vzniku zřetězení – kompenzační mechanizmy – vliv na páteř a klouby

- negativní faktory, které brání v aktivaci řetězce LD, jejich odstranění

- využití pro léčbu poruch páteře, kloubů, vnitřních orgánů

- využití v prevenci vzniku přetížení páteře, kloubů, prevenci vzniku poruch vnitřních orgánů

- využití pro nácvik chůze – spirálně stabilizovaná chůze, stabilní chůze

- využití pro nácvik běhu – spirálně stabilizovaný běh

- využití pro trénink sportovců – kondice, regenerace, prevence přetížení a zranění, kompenzace jednostranného zatížení sportem (sport je hlavním zdrojem poruch páteře)

Zdůraznění:

- trakce bederní páteře

- rotace pánve společně s řetězcem LD-C

- zapojení šikmých svalů břišních a m. transversus abdominis

- zapojení pánevního dna – stabilní chůze

- zapojení různých etáží břicha různými řetězci

**11.00 -11.15 přestávka**

**2.11.15-13.00 praxe – procvičování cviků aktivujících spirální svalové řetězce LD, TR**

- cvičení na jedné noze

- aktivace svalového řetězce LD – A, B,C, D, E, F, G, H, I, J, K

- korekce cviků, správné provedení detailů

- cvičení vsedě

- uvolnění svalů, které brání aktivaci řetězců LD, TR

**13.00- 14.00 polední přestávka**

**3. 14.00-16.00 praxe**

- korekce koordinace cviků aktivujících řetězec SA

- palpace průběhu řetězce SA - A, B, C

- zesílení efektu aktivace řetězce zlepšením koordinace a sensomotorickou stimulací

- cvičení s jednou dolní končetinou vpředu, s nákrokem a s protirotací pánve a trupu

- aktivace svalového řetězce PM –A, B,C, D

- cvičení vsedě

- kontrola aktivace palpací

**16.00 -16.15 přestávka**

**4. 16.15-17.00 praxe**

45 minut léčebné skupinové cvičení pro aktivaci spirálních řetězců, harmonizaci svalového aparátu celého těla a odstranění negativních faktorů vedoucích k poruše aktivace stabilizačních řetězců

**4. den**

**1. 9.00-11.00 teorie – přednáška**

-opakování svalových řetězců

**- anatomie řetězce LD – A, B a TR – C**

- funkce v pohybovém stereotypu chůze

- vliv na páteř a klouby

- aktivace řetězce cvičením

- reciproční inhibice – svaly inhibované aktivitou řetězce

- poruchy vzniku zřetězení – kompenzační mechanizmy – vliv na páteř a klouby

- negativní faktory, které brání v aktivaci řetězce LD, jejich odstranění

- využití pro léčbu poruch páteře, kloubů, vnitřních orgánů

- využití v prevenci vzniku přetížení páteře, kloubů, v prevenci vzniku poruch vnitřních orgánů

- využití pro nácvik chůze – spirálně stabilizovaná chůze, stabilní chůze

- využití pro nácvik běhu – spirálně stabilizovaný běh

- využití pro trénink sportovců – kondice, regenerace, prevence přetížení a zranění, kompenzace jednostranného zatížení sportem (sport je jedním z hlavních zdrojů poruch páteře)

**11.00 -11.15 přestávka**

**2.11.15-13.00 praxe – procvičování cviků aktivujících spirální svalové řetězce LD, TR**

- cvičení vsedě a v základním postoji

- aktivace svalového řetězce LD –A, B a TR – C

- korekce koordinace cviků

- kontrola aktivace řetězců palpací

**13.00- 14.00 polední přestávka**

**3.14.00-15.30 teorie – přednáška**

**-** spirální svalové řetězce – pohybová stabilizace páteře

**- anatomie řetězce LD – D, E, F, G, H, I, J, K**

- funkce v pohybovém stereotypu chůze

- vliv na páteř a klouby

- aktivace řetězce cvičením

- reciproční inhibice – svaly inhibované aktivitou řetězce

- poruchy vzniku zřetězení – kompenzační mechanizmy – vliv na páteř a klouby

- negativní faktory, které brání v aktivaci řetězce LD, jejich odstranění

- využití pro léčbu poruch páteře, kloubů, vnitřních orgánů

- využití v prevenci vzniku přetížení páteře, kloubů, prevenci vzniku poruch vnitřních orgánů

- využití pro nácvik chůze – spirálně stabilizovaná chůze, stabilní chůze

- využití pro nácvik běhu – spirálně stabilizovaný běh

- využití pro trénink sportovců – kondice, regenerace, prevence přetížení a zranění, kompenzace jednostranného zatížení sportem (sport je hlavním zdrojem poruch páteře)

**15.30 -15.45 přestávka**

**4. 15.45.-17.00 praxe**

- cvičení s jednou dolní končetinou vpředu, cvičení s nákrokem a s protirotací pánve a trupu

- aktivace svalového řetězce LD – A, B,C, D, E, F, G, H, I, J, K

- kontrola aktivace řetězců palpací

- korekce koordinace cviků, správné provedení detailů

- kontrola aktivace řetězců palpací

- zesílení efektu aktivace řetězce zlepšením koordinace

- zesílení efektu aktivace řetězce sensomotorickou stimulací

-léčebné skupinové cvičení pro aktivaci spirálních řetězců