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 **S**tabilizácia a **M**obilizácia chrbtice

**Kurz Refreš**

**Prednášajúci**: Mgr. Andrej Foltýn

**Termín konania**: 12. – 13. 03. 2022 (09:00-17:00)

**Miesto konania :** AF REHAB,s.r.o., 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).

**1.DEŇ**

**9:00 – 10:00 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

**10:00-11:00 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

**11:00-12:00 Přednáška - hlavní principy cvičení SMS**

 princip - centrace, trakce

 princip - reciproční inhibice, napínací reflex

**12:00-13:00 Oběd**

**13:00-14:30 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

**14:30-16:00 Přednáška**

 Anatomie svalových řetězců - klinický význam

**16:00-17:00 Skupinové cvičenie**

**2.DEŇ**

**9:00-10:30 Přednáška**

* lumbago – bolesti v bederní krajině – zdroje bolesti:

 - vzájemné tření trnů, Bastrupův fenomen

 - přetížení meziobratlových kloubů, facetový syndrom

 - uzavírání foramina - výhřezem meziobratlového disku

 - kloubním mechanizmem

 - 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
* vřeténkový reflex

**10:30-12:00 Přednáška**

* 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

**12:00-13:00 Oběd**

**13:00-14:30 Přednáška**

**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

Záverečné cvičení 20 minut komplexní cvičení pro celou páteř.

**14:30-16:00**

- 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

**16:00-17:00 Cvičení na hudbu**