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

**Stabilizácia chrbtice špirálními stabilizačními svalovými reťazcami - nový koncept aktívnej liečby skoliózy, hernie disku, ťažkosti po operáciach chrbtice a spinálne stenózy.**

**Prednášajúci**: Mgr. Kristina Vargová

**Termín konania**: 15 – 16.1.2022 (9:00-17:00)

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

**Priebeh kurzu:**

1. deň 8 výukových hodín

**9,00 - 11,00 hod – prednáška**

Rozvoj skoliózy v priebehu života. Vznik skoliotickej krivky v predškolnom veku a v školskom veku. Charakteristická degenerácia v strednom veku. Dekompenzácia v starobe - spinálna stenóza, cor kyphoscolioticum. Možnosti liečby v jednotlivých obdobiach. Dôraz na včasný záchyt ľahkej krivky pri kontrolách pediatrom a odosielanie na rehabilitáciu k aktívnej liečbe. Indikácie a kontraindikácie operácií. Nevýhody a výhody nosenia korzetu. Nárast incidencie skoliózy.

DMO (centrálna porucha koordinácie pohybu) – rizikový faktor vzniku skoliózy, prevencia a včasná liečba, rizikové faktory u matky.

Anatómia a funkcia reťazca LD – latissimus dorsi A, B, C

LD-A stabilizácia panvy a trupu

LD-B trakčná sila v driekovej oblasti

LD-C protirotácia trupu proti panve při chôdzi

**11,00 - 12,00 hod - prax**

Cviky aktivujúce reťazec LD-A, B

* nácvik
* korekcie
* dosiahnutie svalovej harmónie v pletenci ramennom a pánvovom

**12,00 - 13,0 hod - obed**

**14,00 - 16, 00 hod - prednáška**

Hlavné rysy poruchy stabilizácie pohybu u skoliotikov.

* Celkový charakter poruchy, porucha riadenia pohybu, porucha v koordinácii pohybu a svalovéj stabilizácii.
* Možnosti liečby, prevencia. Hlavné ťažisko poruchy vidíme v poruche funkcie dynamických svalových reťazcov LD - latissimus dorsi A, B, C a SA - serratus anterior B, C. Aktiváciou týchto reťazcov vytvárame dynamický stabilizačný svalový korzet.
* Príklad – kompenzácia začínajúcej krivky u dvanásť ročného dievčaťa
* Svalové dysbalancie v pletenci ramennom pri skoliotikoch. Náväznosť na chybú aktiváciu brušných svalov. Dysbalancia v abdominálnej a driekovej oblasti. Zdôraznenie globálnej poruchy vo svalových reťazcoch, ktoré aktivujeme ako celok.

**16, 00 - 16,15 hod – prestávka**

**16,15 - 17, 00 hod - prax**

Praktické cvičenie vo dvojciach uvolňujúce zvýšené svalové napätie vo svaloch na prednej a hornej strane v **pletenci ramennom**.

* Aktívna relaxácia svalov šíje a pletenca ramenného pomocou recipročnej inhibície. Dôraz je na korekciu cvikov a dopomoc pri liečebnom cvičení.
* Cvičí terapeutická dvojca pacient - lekár (lekár vytvára rehabilitačný plán a testuje schopnosti pacienta,alebo pacient - fyzioterapeut (pracuje podľa rehabilitačného plánu a reaguje na rastúce schopnosti pacienta, rozvýja plán).

2. deň 8 výukových hodín

**9,00 - 10,00 hod – praxe**

Hodina skupinového cvičenia – rehabilitačný šport, prevencia

* Stabilizácia LD, SA, PM
* Koordinácia a stabilizácia chôdze
* Automatizácia cvikov
* Motivácia

**10,00 - 10,15 hod - prestávka**

**10,15 - 12,00 hod – prednáška**

Rozvoj skoliotickej krivky v predškolskom veku na podklade ľahkej mozgovej dysfunkcie a svalovej dysbalancie.

* Ukážka plnej kompenzácie krivky cvičením za pomoci rodičov.
* Princípy posturálnej reakcie, senzomotorická stimulácia – praktické využitie v liečbě
* Vznik klenby nohy špirálnou stabilizáciou

**12, 00 - 13, 00 hod – prax**

* Senzomotorické, špirálne stabilizované cvičenie
* Aktívna klenba nohy
* Strečing svalov súvisiacich s nohou
* Mobilizácia chodidla

**13,00 - 14,00 hod – obed**

**14,00 - 16, 00 hod – teória + prax**

Manuálne techniky v ľahu pre driekovú oblasť

 - M. iliocostalis

* M. multifidus
* M. longissimus thoracis
* M. quadratus lumborum
* Manuálna trakcia chrbtice

**16, 00 - 16,15 hod – prestávka**

**16,15 - 17, 00 hod - prax**

Praktické cvičenie malej terapeutickéj skupiny s dôrazom na relaxáciu a uvolnenie paravertebrálnych svalov