



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

Stabilizace páteře spirálními stabilizačními svalovými řetězci - nový koncept aktivní léčby skoliózy, výhřezu meziobratlového disku, potíží po operacích páteře a spinální stenózy.

Prednášajúci:	Mgr. Andrej Foltýn
Termín konania:	17-20.09.2020
Miesto konania :	AF REHAB,s.r.o., Račianská 66, Bratislava
Cena:	240 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 alebo telefonicky na 0903 760 233 (Mgr. Andrej Foltýn).

Cíl kurzu je informovať lekáre a fyzioterapeuty o efektívnej konzervatívnej liečbe skoliózy a jejích komplikáciách a naučiť je prakticky základní léčebný cvičební program (léčebná tělesná

výchova) a manuální techniky. Léčba výhřezu meziobratlového disku a komplikací po operacích páteře je obecně platná i pro pacienty bez skoliózy.

Cesta: pomocí cviků, které stabilizují oblast hrudníku, abdominální krajinu a pánev svalovými řetězci vytváříme svalový korzet, který má na páteř tři důležité vlivy:

- protahuje ji směrem vzhůru - **trakce**
- vyrovnává ji do centrální linie – **centrace**
- dává jí pohyblivost – **mobilizace**

Metoda dále využívá manuálních technik, které cvičení umožní nebo usnadní.

Metoda se vyvíjí již 32 let a je prověřena na souboru 10 000 pacientů. Metodu aktivně užívají rehabilitační kliniky, lázně, nemocnice a rehabilitační praxe v Čechách, v Německu a na Slovensku. Je také používána v oblasti prevence jako skupinové cvičení. Autorem metody je MUDr. Richard Smíšek. Efekty metody jsou evidovány RTG a MR snímky, EMG studii a palpací zkušených terapeutů – evidence based medicine. Více informací viz www.smsystem.cz

Průběh kurzu:

1. den 8 výukových hodin

9,00 - 11,00 hod – přednáška

Rozvoj skoliózy v průběhu života. Vznik skoliotické křivky v předškolním věku a ve školním věku. Charakteristická degenerace ve středním věku. Dekompenzace ve stáří - spinální stenóza, cor kyphoscolioticum. Možnosti léčby v jednotlivých obdobích. Důraz na včasný záchyt lehké křivky při kontrolách pediatry a odeslání na rehabilitaci k aktivní léčbě. Indikace a kontraindikace operací. Nevýhody a výhody nošení korzetu. Nárůst incidence skoliózy. DMO (centrální porucha koordinace pohybu) – rizikový faktor vzniku skoliózy, prevence a včasná léčba, rizikové faktory u matky.

Anatomie a funkce řetězce LD – latissimus dorsi A, B, C

LD-A stabilizace pánve a trupu

LD-B trakční síla v bederní krajině

LD-C protitrotace trupu proti pánvi při chůzi

11,00 - 12,30 hod - praxe

Cviky aktivující řetězec LD-A, B

- nácvik
- korekce
- dosažení svalové harmonie v pletenci ramenním a pánevním

12,30 - 13,30 hod - oběd

13,30 - 15,30 hod – praxe

Cviky mobilizační pro páteř, které procvičují autochtonní svaly

- stabilizace předchází mobilizaci
- zapojení řetězce LD-C při rotaci
- protitrotace hrudníku proti pánvi při cvičení dolních končetin

15,30 - 16,00 hod – přestávka

16,00 – 17,00 – skupinové cvičení na hudbu

2. den 8 výukových hodin

09,00 - 11,00 hod – praxe

- Hodina cvičení velké skupiny – rehabilitační sport, prevence
- Stabilizace LD, SA, PM
- Koordinace a stabilizace chůze
- Automatizace cviků
- Motivace

11,00 - 11,15 hod - přestávka

11,15 - 12, 30 hod - přednáška

Hlavní rysy poruchy stabilizace pohybu u skoliotiků.

- Celkový charakter poruchy, porucha řízení pohybu, porucha v koordinaci pohybu a svalové stabilizaci.
- Možnosti léčby, prevence. Hlavní těžiště poruchy vidíme v poruše funkce dynamických svalových řetězců LD - latissimus dorsi A, B, C a SA - serratus anterior B, C. Aktivací těchto řetězců vytváříme dynamický stabilizační svalový korzet.
- Příklad – kompenzace počínající křivky u dvanáctileté dívky
- Svalové dysbalance v pletenci ramenním u skoliotiků. Návaznost na chybnou aktivaci břišních svalů. Dysbalance v abdominální a bederní krajině. Zdůraznění globální poruchy ve svalových řetězcích, které aktivujeme jako celek.

12, 30 - 13,30 hod – oběd

13,30 - 16, 00 hod - praxe

Praktické cvičení ve dvojicích uvolňující zvýšené svalové napětí ve svalech na přední a horní straně v **pletenci ramenním**.

- Aktivní relaxace svalů šíje a pletence ramenního pomocí reciproční inhibice. Důraz je na korekci cviků a dopomoc při léčebném cvičení.
- Cvičí terapeutická dvojice pacient - lékař (lékař vytváří rehabilitační plán a testuje schopnosti pacienta, nebo pacient - fyzioterapeut (pracuje podle rehabilitačního plánu a reaguje na rostoucí schopnosti pacienta, rozvíjí plán).

16,00 – 17,00 – skupinové cvičení na hudbu

3. den 8 výukových hodin

9,00 - 10,00 hod – skupinové cvičení na hudbu

10,00 – 10:15 – přestávka

10,15 – 12,30 - praxe

Hodina cvičení velké skupiny – rehabilitační sport, prevence

- Stabilizace LD, SA, PM
- Koordinace a stabilizace chůze
- Automatizace cviků
- Motivace

12,30 - 13,30 hod - oběd

13,30 - 15,30 hod – přednáška s praktickou ukázkou

Rozvoj skoliotické křivky v předškolním věku na podkladu lehké mozkové dysfunkce a svalové dysbalance.

- Ukázka plné kompenzace křivky cvičením za pomoci rodičů.
- Principy posturální reakce, sensomotorická stimulace – praktické využití v léčbě
- Vznik klenby nožní spirální stabilizací

15, 30 - 16, 00 hod – přestávka

16,00 – 17,00 – skupinové cvičení na hudbu

4. den 8 výukových hodin

9,00 – 10,00 – skupinové cvičení na hudbu

10,15 – 10,30 – přestávka

10,30 – 12,00 - praxe

- Sensomotorické, spirálně stabilizované cvičení
- Aktivní klenba nožní
- Strečink svalů souvisejících s nohou
- Mobilizace chodidla

12,00 - 13,00 hod – oběd

13,00 - 15, 00 hod – praxe

Manuální techniky vleže pro bederní oblast

- M. iliocostalis
- M. multifidus
- M. longissimus thoracis
- M. quadratus lumborum
- Manuální trakce páteře

15, 00 - 15,15 hod – přestávka

15,15 - 17, 00 hod - praxe

Praktické cvičení malé terapeutické skupiny s důrazem na relaxaci a protažení paravertebrálních svalů

