



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:	17.12. – 20.12. 2020 (09:00-17:00)
Miesto konania :	AF REHAB,s.r.o., Račianska 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).

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 mechanismem
 - 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 svalectech šíje, C/Th přechodu, dlouhých paravertebrálních svalectech 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
- Závěrečné 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

3.DEŇ

9:00-10:30 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

10:30-12:00

- cviky aktivující řetězec LD-A, B
- nácvik
- korekce
- dosažení svalové harmonie v pletenci ramenním a pánevním
- 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

12:00-13:00 Oběd

13:00-15:00 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.

15:00-16:00

Manuální techniky v leže pro bederní oblast

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

16:00-17:00 Cvičení na hudbu

4.DEŇ

9:00-10:00 Přednáška

- Urogenitální trakt a pohybový aparát – vertebroviscerální vztahy

10:00-11:00

- Praxe – cvičení
- Cviky pro pánevní dno
- Mobilizace SI kloubů a L páteře
- Posílení břicha

11:00-12:00 Přednáška

- nordic walking
- chůze
- běh

12:00-13:00 Oběd

13:00-14:00 Přednáška

- Dýchání
- Pohyblivost hrudníku
- Bránice a svaly břišní

14:00-15:00

- Praxe – manuální techniky
- Mobilizace hrudníku
- Cvičení pro mobilizaci hrudníku

15:00-16:00 Přednáška

- Pohybové programy pro ženy:
- Příprava na těhotenství
- Cvičení v těhotenství
- Rekondice po těhotenství

16:00-17:00 Cvičení na hudbu

