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 Horná končatina

Prednášajúci: Mgr. Andrej Foltýn

Termín konania: 19. – 20. 03. 2019 (09:00 – 17:00 hod)

Miesto konania : AF REHAB, s.r.o.
Račianska 66, Bratislava

Cena: 120 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).

Náplň a cieľ kurzu.

DEN 1.

1/ 9,00-10,00 praxe - cvičení

LTV - Cvičení na hudbu opakování:

- 12 základních cviků aktivujících svalové řetězce LD, SA, PM (str. 136)
- 12 cviků se zdůrazněním protažení m. erector spinae – přední noha je na stepu (str. 142)
- Cviky pro dolní končetiny (str. 138)
- Cviky pomocné: - protažení svalů dolní končetiny a chodidla (str. 139)
  - protažení svalů horní končetiny a ruky (str. 137)
  - koordinace chůze (str. 37, 144, 125, 126, 127)

2/ 10,00-12,00 teorie

Přednáška:

- ruka
- ruka ve vztahu k celému pohybovému aparátu – řetězce LD, SA, PM
- carpání tunel
- epicondylitis radialis
- epicondylitis ulnaris

3/ 12,00- 13,00 polední přestávka

4/ 13,00-14,00 teorie

Přednáška:

loketní kloub

5/ 14,00-16,00 praxe

Praxe - manuální techniky

- masáž s protažením svalů thenaru a antihtenaru
- mobilizace kloubů ruky
- protažení flexorů ruky
- protažení extensorů ruky
- cviky pro ruky
- masáž s protažením svalů HK se vztahem k loketnímu kloubu
- mobilizace loketního kloubu

6/ 16,00-17,00 cvičení

- cvičení na hubdu na regeneraci tela

DEN 2.

1/ 9,00-11,00 přednáška

Přednáška:

- horní končetina
- funkční jednota: lopatka, ramenní kloub, klavicula, klouby acormioclaviculární, sternoclaviculární, hrudní a krční páteř, žebra, horní končetiny
- svaly pletence ramenního

2/ 11,00-12,00 praxe

Praxe – manuální techniky

- MT svaly pletence ramenního – masáž s protažením
- mobilizace lopatky, kloubu glenohumerálního, krční a hrudní páteře

3/ 12,00- 13,00 polední přestávka

4/ 13,00-15,00 přednáška

Přednáška:

- ruka
- ruka ve vztahu k celému pohybovému aparátu – řetězce LD, SA, PM
- horní končetina
- funkční jednota: lopatka, ramenní kloub, klavicula, klouby acormioclaviculární, sternoclaviculární, hrudní a krční páteř, žebra, horní končetiny
- svaly pletence ramenního

5/ 15,00-16,00 praxe

Praxe – cvičení

- cvičení pro cevicothoracální přechod
- komplexní cvičební program pro horní končetinu a pletenec ramenní

6/ 16,00-17,00 cvičení

- cvičení na hudbu na regeneraci tela