



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 **SM systém** - funkčná **Stabilizácia** a **Mobilizácia** chrbtice

VERTEBRO-VISCERÁLNE VZŤAHY

Prednášajúci:	MUDr. Richard Smíšek
Termín konania:	22 – 25. 10. 2020
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.

Záväznú prihlášku 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).

Cieľom kurzu je objasniť vertebroviscerálne vzťahy v oblasti pánve, objasniť etiologiu bolestí hlavy vo vzťahu ke krčnej páteři

Náplň kurzu

1. den:

9,00 – 10,00 praxe - cvičení

Cvičení na hudbu opakování:

- 12 základních cviků (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)

10,00-12,30 praxe - přednáška

- Pánev
- Jednota: pánev, SI klouby, bederní páteř, dolní končetiny
- Valy pánve

Praxe – cvičení, manuální techniky

- MT svaly,
- Mobilizace pánve

12,45- 14,00 polední přestávka

14,00-16,00 praxe - přednáška

- Urogenitální trakt a pohybový aparát – vertebroviscerální vztahy

Praxe – cvičení

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

16,00-17,00 praxe

- 60 minut cvičení s důrazem na detail

2. den:

9,00 – 10,00 praxe - cvičení

Cvičení na hudbu opakování

10,00-12,45 praxe - přednáška

Přednáška:

- Dýchání
- Pohyblivost hrudníku
- Bránice a svaly břišní

Praxe – manuální techniky

- Mobilizace hrudníku
- Cvičení pro mobilizaci hrudníku

12,45- 14,00 polední přestávka

14,00-16,00 praxe – přednáška

Přednáška

- bolesti hlavy a závratě, negativní faktory
- oblast šíje, celotělové vztahy - hluboká ventrální vertikála

Praxe – cvičení, MT

- MT šíje a hlava vleže na zádech

16,00-17,00 praxe

- 60 minut cvičení s důrazem na detail

3. den:

9,00 – 10,00 praxe - cvičení

Cvičení na hudbu opakování

10,00-12,45 praxe - přednáška

- Psychosomatická onemocnění

Praxe – cvičení, MT

- MT šíje a hlava vleže na zádech

12,45- 14,00 polední přestávka

14,00 – 16,00 přednáška

Pohybové programy pro ženy:

- Příprava na těhotenství
- Cvičení v těhotenství
- Rekondice po těhotenství

16,00-17,00 praxe

- 60 minut cvičení s důrazem na detail

4. den:

9:00 – 10:00 praxe - cvičení

Cvičení na hudbu opakování

10,00 – 12:45 praxe - přednáška

Pohybové programy:

Cvičení při bolestech hlavy a závratích

Léčba:

- Funkční sterilita žen
- Funkční sterilita mužů
- Urogenitální záněty
- impotence

12,45- 14,00 polední přestávka

14,00 – 16,00 opakování

Teorie - Urogenitální trakt a pohybový aparát

Praxe

Teorie - Bolesti hlavy a závratě

Praxe

Teorie – Dýchání

Praxe

16,00-17,00 praxe

- 60 minut cvičení s důrazem na detail