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 3 – manuálni terapie
Kurz 4 – manuálni terapie opakováni a prohloubení tématiky

Prednášajúci: Mgr. Kristína Vargová

Termín konania: 25–26.1. 2020 (9:00-17:00)

Miesto konania : AF REHAB,s.r.o., Letná 42, Košice

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).

Osnova - Kurz 3 - manuální terapie

doba trvání 8 vyučovacích hodin

Manuální terapie má za cíl odstranit patologické zvýšené svalové napětí ve svalech, které brání optimálnímu provedení pohybu. Používáme především cílenou anatomickou masáž s protažením svalů, manuální trakci a jemné mobilizační techniky.

1. hod. Opakování sestavy 12ti cviků a cviků pro dolní končetiny

2. hod. 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

3. hod. Anatomie svalů

které brání pohybu, palpace na lidském těle, orientační body, upřesnění funkce, masážní technika, protažení svalu, mobilizace segmentů páteře a kloubů, které sval blokuje

- bederní oblast - m. erector spinae, m. quadratus lumborum, m. iliopsoas, m. rectus femoris, m. multifidus
- trakce bederní páteře
- mobilizace žeber a hrudní páteře

4. hod. pletenec pánevní

m. iliopsoas, m. rectus femoris, zevní rotátory kyčle

- mobilizace SI kloubů

5., 6. hod. pletenec ramenní

m. pectoralis major, m. pectoralis minor, m. subclavius, m. deltoideus pars clavicularis, m. serratus anterior

- mobilizace horních žeber a C/Th přechodu
- m. trapézius pars transversa, pars ascendens, mm. rhomboidei, m. serratus posterior superior

7.hod. šíje

- m. trapezius pars descendens, m. levator scapulae

- mm. scaleni - anterior, - medius, - posterior
- m. semispinalis - capitis, - cervicis
- m. sternocleidomastoideus
- trakce šíje

8. hod. Opakování cvičení

- upřesnění protažení výše uvedených svalů při cvicích
- upřesnění mobilizačního efektu na blokované klouby (napjatými svaly během cvičení)

Osnova - Kurz 4 - manuální terapie
opakování a prohloubení tematiky

doba trvání 8 vyučovacích hodin

1. hod. Opakování sestavy 12ti cikû a cvikû pro dolní končetiny

2. hod. Přednáška anatomie svalových řetězců

klinický význam

3. hod. Anatomie svalů,

které brání optimálnímu pohybu, palpace na lidském těle, orientační body, upřesnění funkce, masážní technika, protažení, mobilizace segmentů páteře a kloubů, které svaly blokují

- bederní oblast - m. erector spinae, m. quadratus lumborum, m. iliopsoas, m. rectus femoris, m. multifidus
- pletenec pánevní - m. iliopsoas, m. rectus femoris, zevní rotátory kyčle

4. hod. Pletenec ramenní

- m. pectoralis major, m. pectoralis minor,m. subclavius, m. deltoideus pars clavicularis, m. serratus anterior
- m. trapézius - pars transversa, - pars ascendens, mm. rhomboidei, m. serratus posterior superior

5. hod. Šíje

- m. trapézius- pars descendens, m. levator scapulae
- mm scaleni - anterior , - medius, - posterior
- m. semispinalis - capitis, - cervicis
- m. sternocleidomastoideus
- záhlaví - krátké šíjové extensory

6. hod. **<u>Svaly a klouby horní končetiny</u>**

7. hod. **<u>Svaly a klouby dolní končetiny</u>**

8. hod. **<u>Opakování cvičení</u>**

- upřesnění protažení výše uvedených svalů při cvicích
- upřesnění mobilizace blokovaných kloubů