



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

Kurz Svalové reťazce

Prednášajúci:	MUDr. Richard Smíšek
Termín konania:	27 – 30.10. 2020 (09:00 – 17:00 hod) - 4 dni
Miesto konania :	AF REHAB,s.r.o. Letná 42, Košice
Cena:	260 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).

SVALOVÉ ŘETĚZCE

Anatomie, funkce, způsob aktivace a relaxace využití v terapii, prevenci a sportu

Náplň a cíl kurzů.

Cíl kurzu: objasnit anatomii svalových řetězců, funkci, způsob aktivace a relaxace cvičením, ukázat možnosti využití v léčbě, prevenci a ve sportu

Cvičení svalových řetězců umožňuje léčbu a prevenci vzniku doposud obtížně léčitelných chorob:

- Výhřez meziobratlového disku
- Chronické bolesti páteře
- Potíže po operacích páteře
- Skolióza
- Poruchy kyčelního a kolenního kloubu

1. den

1. 9.00-11.00 teorie – přednáška

Rozdělení svalových řetězců dle funkce - **spirální - stabilizující pohyb**
- **vertikální - stabilizující klid**

Hlavní spirální a vertikální řetězce, uplatnění při chůzi a běhu, vliv na páteř

Hlavní principy, které jsou nezbytné pro správnou aktivaci spirál

- vertikální osa těla
- extenční pohyby v pletenci ramenním a pánevním

11.00 – 11.15 přestávka

2. 11.15-12.30 teorie – přednáška

- spirální svalové řetězce – stabilizace pohybu

- **anatomie řetězce LD – A, B a TR – C**

- funkce v pohybovém stereotypu chůze
- vliv na páteř a klouby
- aktivace řetězce cvičením
- reciproční inhibice – svaly inhibované aktivitou řetězce
- poruchy vzniku zřetězení – kompenzační mechanismy – vliv na páteř a klouby
- negativní faktory, které brání v aktivaci řetězce LD, jejich odstranění
- využití pro léčbu poruch páteře, kloubů, vnitřních orgánů
- využití v prevenci vzniku přetížení páteře, kloubů, v prevenci vzniku poruch vnitřních orgánů
- využití pro nácvik chůze – spirálně stabilizovaná chůze, stabilní chůze
- využití pro nácvik běhu – spirálně stabilizovaný běh
- využití pro trénink sportovců – kondice, regenerace, prevence přetížení a zranění, kompenzace jednostranného zatížení sportem (sport je jedním z hlavních zdrojů poruch páteře)

12.30- 13.30 polední přestávka

3.13.30-15.00 praxe – procvičování cviků aktivujících spirální svalové řetězce LD, TR

- cvičení vsedě a v základním postoji
- aktivace svalového řetězce LD –A, B a TR – C
- korekce koordinace cviků
- kontrola aktivace řetězců palpací

15.00- 15.15 přestávka

4. 15.00-16.15 přednáška

- anatomie řetězce LD-C- *latissimus dorsi*, detailní průběh řetězce

- uplatnění pro léčbu, prevenci, regeneraci, kondici, sport

Zdůraznění:

- rotace pánve v kyčelním kloubu nad fixní dolní končetinou
- rotace pánve proti trupu
- spolupráce s řetězcem LD-G

5. 16.15-17.00 praxe

45 minut léčebné skupinové cvičení pro aktivaci spirálních řetězců, harmonizaci svalového aparátu celého těla a odstranění negativních faktorů vedoucích k poruše aktivace stabilizačních řetězců

2. den

1. 9.00-10.45 teorie – přednáška

- spirální svalové řetězce – pohybová stabilizace páteře

- anatomie řetězce LD – D, E, F, G, H, I, J, K

- funkce v pohybovém stereotypu chůze
- vliv na páteř a klouby
- aktivace řetězce cvičením
- reciproční inhibice – svaly inhibované aktivitou řetězce
- poruchy vzniku zřetězení – kompenzační mechanismy – vliv na páteř a klouby
- negativní faktory, které brání v aktivaci řetězce LD, jejich odstranění
- využití pro léčbu poruch páteře, kloubů, vnitřních orgánů
- využití v prevenci vzniku přetížení páteře, kloubů, prevenci vzniku poruch vnitřních orgánů
- využití pro nácvik chůze – spirálně stabilizovaná chůze, stabilní chůze
- využití pro nácvik běhu – spirálně stabilizovaný běh
- využití pro trénink sportovců – kondice, regenerace, prevence přetížení a zranění, kompenzace jednostranného zatížení sportem (sport je hlavním zdrojem poruch páteře)

Zdůraznění:

- stabilizace páteře, trakce páteře, rotace pánve proti trupu
- zapojení m. transversus abdominis svalovým řetězcem LD - F
- zapojení pánevního dna – stabilní chůze, LD – E

- anatomie řetězce ES – erector spinae

- funkce v pohybovém stereotypu chůze
- vliv na páteř a klouby
- aktivace, relaxace a protažení řetězce cvičením
- reciproční inhibice - svaly inhibované aktivitou řetězce
 - svaly a řetězce, které inhibují řetězec ES
 - poruchy inhibice řetězce ES
- poruchy vzniku zřetězení – kompenzační mechanismy – vliv na páteř a klouby
- využití inhibice ES pro léčbu poruch páteře, kloubů, vnitřních orgánů
- využití inhibice ES v prevenci vzniku přetížení páteře, kloubů, prevenci vzniku poruch vnitřních orgánů
- využití inhibice ES pro nácvik chůze – spirálně stabilizovaná chůze, stabilní chůze
- využití inhibice ES pro nácvik běhu – spirálně stabilizovaný běh
- využití inhibice ES pro trénink sportovců – kondice, regenerace, prevence přetížení a zranění, kompenzace jednostranného zatížení sportem (sport je hlavním zdrojem poruch páteře)

Zdůraznění:

- komprese bederní páteře,
- hlavní příčina bolestí bederní páteře
- úžinové syndromy pod m. serratus posterior superior a inferior
- nutnost relaxace při léčbě, prevenci, regeneraci, sportu

10.45 -11.00 přestávka

2. 11.00-12:30 praxe

- cvičení s jednou nohou vpředu na podložce
- korekce koordinace cviků
- kontrola aktivace řetězců palpací LD - A, B, C

- zesílení efektu aktivace řetězce zlepšením koordinace v pletení ramenním i pánevním
- zesílení efektu aktivace řetězce proprioreceptivní stimulace chodidla - sensomotorickou stimulací

12.30- 13.30 polední přestávka

3. 13.30-15.30 praxe – procvičování cviků aktivujících spirální svalové řetězce LD, TR

- cvičení s jednou dolní končetinou vpředu, cvičení s nárokem a s protirotací pánve a trupu
- aktivace svalového řetězce LD – A, B, C, D, E, F, G, H, I, J, K
- kontrola aktivace řetězců palpací
- korekce koordinace cviků, správné provedení detailů
- kontrola aktivace řetězců palpací
- zesílení efektu aktivace řetězce zlepšením koordinace
- zesílení efektu aktivace řetězce sensomotorickou stimulací

15.30 – 15.45 přestávka

4. 15.45-17.00 praxe

75 minut léčebné skupinové cvičení pro aktivaci spirálních řetězců, harmonizaci svalového aparátu celého těla a odstranění negativních faktorů vedoucích k poruše aktivace stabilizačních řetězců

3. den

1. 9.00-11.00 teorie – přednáška

- spirální svalové řetězce – pohybová stabilizace páteře
- **anatomie řetězce SA - serratus anterior**, detailní průběh řetězce SA - A, B, C, D, E
- funkce v pohybovém stereotypu chůze
- vliv na páteř a klouby
- aktivace řetězce cvičením
- reciproční inhibice – svaly inhibované aktivitou řetězce
- poruchy vzniku zřetězení – kompenzační mechanismy – vliv na páteř a klouby
- negativní faktory, které brání v aktivaci řetězce LD, jejich odstranění
- využití pro léčbu poruch páteře, kloubů, vnitřních orgánů
- využití v prevenci vzniku přetížení páteře, kloubů, prevenci vzniku poruch vnitřních orgánů
- využití pro nácvik chůze – spirálně stabilizovaná chůze, stabilní chůze
- využití pro nácvik běhu – spirálně stabilizovaný běh
- využití pro trénink sportovců – kondice, regenerace, prevence přetížení a zranění, kompenzace jednostranného zatížení sportem (sport je hlavním zdrojem poruch páteře)

zdůraznění:

- aktivace šikmých svalů břišních v horní části břicha
- aktivace příčného svalu břišního v dolní části břicha – nutnost plné relaxace ES, QL

anatomie řetězce PM- pectoralis major, PM – A, B, C, D

- funkce v pohybovém stereotypu chůze
- vliv na páteř a klouby
- aktivace řetězce cvičením
- reciproční inhibice – svaly inhibované aktivitou řetězce
- poruchy vzniku zřetězení – kompenzační mechanismy – vliv na páteř a klouby
- negativní faktory, které brání v aktivaci řetězce LD, jejich odstranění
- využití pro léčbu poruch páteře, kloubů, vnitřních orgánů
- využití v prevenci vzniku přetížení páteře, kloubů, prevenci vzniku poruch vnitřních orgánů
- využití pro nácvik chůze – spirálně stabilizovaná chůze, stabilní chůze
- využití pro nácvik běhu – spirálně stabilizovaný běh
- využití pro trénink sportovců – kondice, regenerace, prevence přetížení a zranění, kompenzace jednostranného zatížení sportem (sport je hlavním zdrojem poruch páteře)

Zdůraznění:

- trakce bederní páteře
- rotace pánve společně s řetězcem LD-C
- zapojení šikmých svalů břišních a m. transversus abdominis
- zapojení pánevního dna – stabilní chůze
- zapojení různých etáží břicha různými řetězci

11.00 -11.15 přestávka

2.11.15-13.00 praxe – procvičování cviků aktivujících spirální svalové řetězce LD, TR

- cvičení na jedné noze
- aktivace svalového řetězce LD – A, B, C, D, E, F, G, H, I, J, K
- korekce cviků, správné provedení detailů
- cvičení vsedě
- uvolnění svalů, které brání aktivaci řetězců LD, TR

13.00- 14.00 polední přestávka

3. 14.00-16.00 praxe

- korekce koordinace cviků aktivujících řetězec SA
- palpce průběhu řetězce SA - A, B, C
- zesílení efektu aktivace řetězce zlepšením koordinace a sensomotorickou stimulací
- cvičení s jednou dolní končetinou vpředu, s nárokem a s protirotací pánve a trupu
- aktivace svalového řetězce PM –A, B, C, D
- cvičení vsedě
- kontrola aktivace palpací

16.00 -16.15 přestávka

4. 16.15-17.00 praxe

45 minut léčebné skupinové cvičení pro aktivaci spirálních řetězců, harmonizaci svalového aparátu celého těla a odstranění negativních faktorů vedoucích k poruše aktivace stabilizačních řetězců

4. den

1. 9.00-11.00 teorie – přednáška

- opakování svalových řetězců
- **anatomie řetězce LD – A, B a TR – C**
- funkce v pohybovém stereotypu chůze
- vliv na páteř a klouby
- aktivace řetězce cvičením
- reciproční inhibice – svaly inhibované aktivitou řetězce
- poruchy vzniku zřetězení – kompenzační mechanismy – vliv na páteř a klouby
- negativní faktory, které brání v aktivaci řetězce LD, jejich odstranění
- využití pro léčbu poruch páteře, kloubů, vnitřních orgánů
- využití v prevenci vzniku přetížení páteře, kloubů, v prevenci vzniku poruch vnitřních orgánů
- využití pro nácvik chůze – spirálně stabilizovaná chůze, stabilní chůze
- využití pro nácvik běhu – spirálně stabilizovaný běh
- využití pro trénink sportovců – kondice, regenerace, prevence přetížení a zranění, kompenzace jednostranného zatížení sportem (sport je jedním z hlavních zdrojů poruch páteře)

11.00 -11.15 přestávka

2.11.15-13.00 praxe – procvičování cviků aktivujících spirální svalové řetězce LD, TR

- cvičení vsedě a v základním postoji
- aktivace svalového řetězce LD –A, B a TR – C
- korekce koordinace cviků
- kontrola aktivace řetězců palpací

13.00- 14.00 polední přestávka

3.14.00-15.30 teorie – přednáška

- spirální svalové řetězce – pohybová stabilizace páteře
- **anatomie řetězce LD – D, E, F, G, H, I, J, K**
- funkce v pohybovém stereotypu chůze
- vliv na páteř a klouby
- aktivace řetězce cvičením
- reciproční inhibice – svaly inhibované aktivitou řetězce
- poruchy vzniku zřetězení – kompenzační mechanismy – vliv na páteř a klouby
- negativní faktory, které brání v aktivaci řetězce LD, jejich odstranění
- využití pro léčbu poruch páteře, kloubů, vnitřních orgánů
- využití v prevenci vzniku přetížení páteře, kloubů, prevenci vzniku poruch vnitřních orgánů
- využití pro nácvik chůze – spirálně stabilizovaná chůze, stabilní chůze
- využití pro nácvik běhu – spirálně stabilizovaný běh
- využití pro trénink sportovců – kondice, regenerace, prevence přetížení a zranění, kompenzace jednostranného zatížení sportem (sport je hlavním zdrojem poruch páteře)

15.30 -15.45 přestávka

4. 15.45.-17.00 praxe

- cvičení s jednou dolní končetinou vpředu, cvičení s nárokem a s protirotací pánve a trupu
- aktivace svalového řetězce LD – A, B, C, D, E, F, G, H, I, J, K
- kontrola aktivace řetězců palpací
- korekce koordinace cviků, správné provedení detailů
- kontrola aktivace řetězců palpací
- zesílení efektu aktivace řetězce zlepšením koordinace
- zesílení efektu aktivace řetězce sensomotorickou stimulací
- léčebné skupinové cvičení pro aktivaci spirálních řetězců