



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

## **Stabilizácia chrbtice špirálnymi stabilizačnými svalovými reťazcami - nový koncept aktívnej liečby skoliózy, hernie disku, ťažkosti po operáciách chrbtice a spinálne stenózy.**

<b>Prednášajúci:</b>	Mgr. Andrej Foltýn
<b>Termín konania:</b>	29. – 30. 05. 2020 (13:00-19:00, 8:00-18:00)
<b>Miesto konania :</b>	AF REHAB,s.r.o., Račianska 66, Bratislava
<b>Cena:</b>	120 EUR
<b>Počet účastníkov:</b>	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](mailto:afrehab@gmail.com) (titul, meno, priezvisko, adresa, číslo telefónu), prihlásiť sa môžete aj na stránke [www.afrehab.sk](http://www.afrehab.sk) alebo telefonicky na 0903 760 233 (Mgr. Andrej Foltýn).

## **Priebeh kurzu:**

1. deň 8 výukových hodín

### **9,00 - 11,00 hod – prednáška**

Rozvoj skoliózy v priebehu života. Vznik skoliotickej krivky v predškolnom veku a v školskom veku. Charakteristická degenerácia v strednom veku. Dekompenzácia v starobe - spinálna stenóza, cor kyphoscolioticum. Možnosti liečby v jednotlivých obdobiach. Dôraz na včasný záchyt ľahkej krivky pri kontrolách pediatrom a odosielanie na rehabilitáciu k aktívnej liečbe. Indikácie a kontraindikácie operácií. Nevýhody a výhody nosenia korzetu. Nárast incidencie skoliózy.

DMO (centrálna porucha koordinácie pohybu) – rizikový faktor vzniku skoliózy, prevencia a včasná liečba, rizikové faktory u matky.

Anatómia a funkcia reťazca LD – latissimus dorsi A, B, C

LD-A stabilizácia panvy a trupu

LD-B trakčná sila v driekovej oblasti

LD-C protitortácia trupu proti panve při chôdzi

### **11,00 - 12,00 hod - prax**

Cviky aktivujúce reťazec LD-A, B

- nácvik
- korekcie
- dosiahnutie svalovej harmónie v pletenci ramennom a pánvovom

### **12,00 - 13,0 hod - obed**

### **14,00 - 16, 00 hod - prednáška**

Hlavné rysy poruchy stabilizácie pohybu u skoliotikov.

- Celkový charakter poruchy, porucha riadenia pohybu, porucha v koordinácii pohybu a svalovej stabilizácii.
- Možnosti liečby, prevencia. Hlavné ťažisko poruchy vidíme v poruche funkcie dynamických svalových reťazcov LD - latissimus dorsi A, B, C a SA - serratus anterior B, C. Aktiváciou týchto reťazcov vytvárame dynamický stabilizačný svalový korzet.
- Príklad – kompenzácia začínajúcej krivky u dvanásť ročného dievčaťa
- Svalové dysbalancie v pletenci ramennom pri skoliotikoch. Návaznosť na chybnú aktiváciu brušných svalov. Dysbalancia v abdominálnej a driekovej oblasti. Zdôraznenie globálnej poruchy vo svalových reťazcoch, ktoré aktivujeme ako celok.

### **16, 00 - 16,15 hod – prestávka**

### **16,15 - 17, 00 hod - prax**

Praktické cvičenie vo dvojiciach uvoľňujúce zvýšené svalové napätie vo svaloch na prednej a hornej strane v **pletenci ramennom**.

- Aktívna relaxácia svalov šíje a pletenca ramenného pomocou recipročnej inhibície. Dôraz je na korekciu cvikov a dopomoc pri liečebnom cvičení.
- Cvičí terapeutická dvojica pacient - lekár (lekár vytvára rehabilitačný plán a testuje schopnosti pacienta, alebo pacient - fyzioterapeut (pracuje podľa rehabilitačného plánu a reaguje na rastúce schopnosti pacienta, rozvíja plán).

2. deň 8 výukových hodín

**9,00 - 10,00 hod – praxe**

Hodina skupinového cvičenia – rehabilitačný šport, prevencia

- Stabilizácia LD, SA, PM
- Koordinácia a stabilizácia chôdze
- Automatizácia cvikov
- Motivácia

**10,00 - 10,15 hod - prestávka**

**10,15 - 12,00 hod – prednáška**

Rozvoj skoliotickej krivky v predškolskom veku na podklade ľahkej mozgovej dysfunkcie a svalovej dysbalancie.

- Ukážka plnej kompenzácie krivky cvičením za pomoci rodičov.
- Princípy posturálnej reakcie, senzomotorická stimulácia – praktické využitie v liečbe
- Vznik klenby nohy špirálnou stabilizáciou

**12, 00 - 13, 00 hod – prax**

- Senzomotorické, špirálne stabilizované cvičenie
- Aktívna klenba nohy
- Strečing svalov súvisiacich s nohou
- Mobilizácia chodidla

**13,00 - 14,00 hod – obed**

**14,00 - 16, 00 hod – teória + prax**

Manuálne techniky v ľahu pre driekovú oblasť

- M. iliocostalis
- M. multifidus
- M. longissimus thoracis
- M. quadratus lumborum
- Manuálna trakcia chrbtice

---

**16, 00 - 16,15 hod – prestávka**

**16,15 - 17, 00 hod - prax**

Praktické cvičenie malej terapeutickú skupiny s dôrazom na relaxáciu a uvoľnenie paravertebrálnych svalov