



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:

Kurz Spúšťacie body - Trigger point terapia

Prednášajúci:	Mgr. Katarína Kučerová
Termín konania:	29. 11. 2020 (09:00-17:00)
Miesto konania :	AF REHAB,s.r.o., Račianská 66, Bratislava
Cena:	120 EUR
Počet účastníkov:	16

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 TrP a ich liečbou.

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).

Kurz Spúšťacie body - Trigger point terapia

Program kurzu

Kurz je rozdelený na teoretickú a praktickú časť

Teoretická časť:

9:00-10:15

- Základná stavba svalu
- Čo je svalová bolesť, ako vzniká
- Faktory, ktoré prispievajú k vzniku svalovej bolesti

10:15-10:30 prestávka

10:30-12:00

- Prenesené bolesti a reťazenie svalových spúšťacích bodov.
- Vznik svalových spúšťacích bodov – trigger pointov
- Prevencia
- Crosstejpy a trigger point

12:00-13:00 obed

Praktická časť:

13:00-14:15

- Manuálne techniky pri svalových bolestiach – predvedenie techník a ich nácvik
- Palpačné techniky

14:15-14:30 prestávka

14:30-15:55

- Vyťahovanie a uvoľňovanie svalu – desať najčastejšie stiahnutých svalov
- Cieleny strečing a cviky na uvoľnenie postihnutých svalov

15:55-16:00 prestávka

16:00-17:00

- Aplikácia crosstejpu na svalové spúšťacie body.