



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 FLOSSING

Prednášajúci:	Bc. Tomáš Nedoma
Termín konania:	31. 05. 2020 (09:00-15:00)
Miesto konania :	AF REHAB,s.r.o., Račianska 66, Bratislava
Cena:	185 EUR
Počet účastníkov:	20

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 odbornú verejnosť s kompresným efektom flossingových pásoch s cieľom zlepšenia pohyblivosti kĺbov, zníženia bolesti a pre zvýšenie efektivity pohybu.

V cene je zahrnuté potvrdenie o absolvovaní seminára s pridelením kreditov od Slovenskej komory fyzioterapeutov, RockFloss páska 5 cm + 10 cm.

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).

Kurz FLOSSING

Program kurzu

Pojem „flossing“ je bežne spájaný s predstavou silnej gumovej pásky obviazanej okolo športovcovej svalnatej končatiny. V skutočnosti sú však „floss bandy“ niečím viac. V kurze sa zameriavame na komresný efekt flossing pások a „fasciálneho strihu“ s cieľom zlepšenia pohyblivosti kĺbov, znižovania bolesti a podpory a zvýšenie efektivity pohybu. Flossing umožňuje zdravotníkom, fyzioterapeutom, trénerom poskytovať ich klientom prvotriednu starostlivosť s dobrými výsledkami. Taktiež budú kurzisti vedieť aplikovať tieto pásky v prípade potreby aj u seba. Kurz Flossing predstavuje koncept kožného/fasciálneho/nervového kĺzania, ktoré pomáha obmedziť a odstraňovať opuchy tkanív, zlepšuje pohyb a utišuje bolesť s pomocou „compression band floss“ sťahovacej pásky. Kurz sa sústreďuje na anatómiu, fyziológiu i neurológiu efektu kompresie na kĺzaní spojivového tkaniva, trakciu a kompresiu tkaniva.

Príklady použitia v praktickej časti kurzu:

- noha padanie špičky, členok, lýtko, koleno, stehno, bedro, rameno, zápästie, predloktie tenisový a golfový lakeť.
- Využitie flossu pre manuálnu mobilizáciu a pre lepšiu manipuláciu
- Riešenie bolestí kolena – božné väzy, vnútroné menisky, pes anserine
- Trup – pozícia rebier a panvy – práca s bránicou a s dychom
- Kombinácia flossu s ďalšími pomôckami pre ovplyvňovanie myofasciálnych spúšťových bodov.
- Špirálne vzory hornej a dolnej končatiny (pri zníženej rotácii, bolesti kĺbov...)
- Práca s vnútorným a vonkajším kĺvaním pri pohybe v uzavretom alebo otvorenom reťazci.

Ciele kurzu:

Po absolvovaní kurzu budú jeho účastníci:

- Schopní porozumieť a používať model myofasciálnej sekvencie
- Vedieť sa orientovať a využívať v praxi nový proces previerky kože/fascií/pohybu
- Schopní použiť výzkumy vzťahujúc sa ku kĺzaniu spojivového tkaniva, redukcii bolesti a pohybovej terapii
- Orientovať sa v neuroanatómii dermálneho a fasciálneho subsystemu
- Používať a začleniť techniky „banded floss“ do bežnej terapie, vzťahujúcej sa k patológii mäkkých tkanív

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
- Cílený strečing a cviky na uvoľnenie postihnutých svalov

15:55-16:00 prestávka

16:00-17:00

- Aplikácia crosstejpu na svalové spúšťacie body.