

# Bolesti kolene (PFP) - diagnostika a rehabilitace

Patelofemorální bolest (PFP), tedy bolest v oblasti čéšky je velmi častou bolestí, se kterou se setkáváme jak u adolescentů, tak dospělých. PFP se často říká také "běžecké koleno", neboť se s ní velmi často setkáváme u běžců. Bolesti kolene se často zhoršují právě při běhu, při chůzi po schodech, ale také při delším sezení. V tomto kurzu jsme pro vás připravili data z nejnovějších studií, zaměřujících se právě na toto téma. Můžete se těšit na praktické rehabilitační programy jak pro adolescenty, dospělé, tak speciální programy pro běžce, které vychází z nejnovějších vědeckých poznatků. Ukážeme si, jak daný problém diagnostikovat a jak vyloučit další příčiny možné bolesti kolene. V rámci praxe rozebereme nejčastější mýty a ukotvíme základní pilíře kvalitní rehabilitace, které doplníme o několik ukázek práce s bolestí a zatížením kolene.

Kromě praktických cvičebních programů budeme diskutovat a demonstrovat také možnosti pasivních technik, jako je tejpování, flossování, ale také využitelnost ortéz a ortopedických vložek do bot.

Workshop je rozdělen do teoretické a praktické části.

Pro udržení klinické praxe "up to date" je nezbytné stále sledovat nové výzkumy a posouvat se kupředu. V tomto workshopu s vámi sdělíme data z nejnovějších studií. Tyto teoretické informace nejprve rozebereme v teoretické části a následně je okořeníme o naše praktické zkušenosti.

V praktické části si budeme demonstrovat, jak nejlépe diagnostikovat PFP a hlavně jak jej odlišit od dalších patologií. Dále si ukážeme možnosti terapie, čímž navážeme na výzkumy z teoretické části. V ukázkách se můžete těšit jak na pasivní, tak aktivní možnosti terapie, pro co možná nejkompaktnější, ale zároveň jednoduchý přístup k léčbě. Můžete se těšit na ukázkou programů pro děti i pro dospělé a také práci s běžci.

## Teoretická část

- Úvod
- Charakteristika
- Rizikové faktory
- Diagnostika a diferenciální diagnostika
- Diskuze novějších přístupů léčby
- Měření výstupů pomocí dotazníků
- Biomechanické zatížení kolene (PF kloubu)
- Edukace

- Možnosti léčby - pasivní, aktivní

#### Praktická část

- Diagnostika a dif. diagnostika
- Ukázky pasivní a aktivní neinvazivní léčby
- Praktická ukázka programu pro adolescenty a pro dospělé
- Management zátěže u běžců
- Cvičební program pro běžce
- Dávkování terapie
- Tejpování a manuální terapie
- Diskuze

Délka: 220 minut