

Podvrtnutý kotník - diagnostika a rehabilitace

Podvrtnutí (distorze) kotníku je **velmi častým poraněním**, se kterým se můžeme setkat v rámci mnoha aktivit, či sportů. Z výzkumů vyplývá, že tento typ poranění **má poměrně velkou recidivu** (obnovení poranění). Právě opakované podvrtnutí kotníku může přispět k rozvoji tzv. **chronické nestability kotníku**.

Podvrtnutí kotníku doprovází: bolest

otok
zhoršená funkce kloubu
socioekonomické náklady

V rámci tohoto workshopu se zaměříme na **management tohoto poranění** od prvního dne (akutní fáze), prevenci recidivy, až po práci s chronickou nestabilitou kotníku. Všechny tyto informace vychází z **nejnovějších výzkumů**, doplněných o **naše zkušenosti z praxe**, pro co možná nejkvalitnější práci s pacientem. Přístup k pacientovi se díky neustálému výzkumu stále vyvíjí. Dnes například již **opouštíme dlouhodobé ledování**, RTG a úplný klid poraněného kotníku. Ve workshopu diskutujeme **opouštění starších přístupů směrem k těm novějším**, pro zkvalitnění péče.

Program

Teoretická část

Úvod
Struktura a funkce
Rizikové faktory
Akutní a chronická fáze poranění
Diagnostika a diferenciální diagnostika
Diskuze novějších přístupů léčby poranění
Hojení tkání
Možnosti léčby - pasivní, aktivní

Praktická část

Diagnostika a dif. diagnostika
Ukázky pasivní a aktivní neinvazivní léčby
Cvičení v akutní fázi poranění
Cvičení v subakutní fázi poranění
Posilování a příprava na chůzi po nerovném povrchu
Dynamická cvičení

Strečink
Flossing
Ukázky tejpování
Diskuze

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**, které podporují novější přístupy k práci s pacientem s traumatickým poraněním. 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 podvrtnutí kotníku, jeho **závažnost/stupeň**, a zároveň vyloučení "red flags" a dalších závažných následků. 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. Jednotlivá cvičení jsou seřazena od jednodušších po složitější skrze **jednotlivé fáze po poranění**. Dále si ukážeme **mobilizaci kloubu, strečink, možnosti využití flossování (kompresní terapie) a tejpování pevným a kineziologickým tejpem**.

Organizační informace

Po zaplacení kurzu se Vám zpřístupní sekce, ve které je nahrána jak teoretická, tak praktická část kurzu. Přístup do této sekce není časově omezen.

Jedná se o záznam z on-line kurzu (takže jsou ve videu obsaženy i dotazy účastníků), doplněný o přetočené praktické ukázky pro ještě lepší kvalitu.

Délka: 4,5 hodin + doplňující informace

Výstup: certifikát o absolvování

Obsahuje: Skripta (slajdy z prezentace)

Je zakázáno jakékoliv šíření, nebo sdílení kurzu dalším osobám, a to pod pokutou a bezvýhradní zablokování účtu, bez možnosti vrácení peněz. Svět fyzioterapie si vyhrazuje právo na kontrolu přihlašování IP adres a další, viz obchodní podmínky.

V ceně jsou skripta a certifikát o absolvování workshopu.

Lektoři

Mgr. Jiří Víték a Ing. Bc. Tomáš Nedoma

Odkaz: <https://www.svetfyzioterapie.cz/online-kurz/podvrtnuty-kotnik-diagnostika-a-rehabilitace>

Cena: 2 550 Kč

Sleva pro členy Unify: ANO, 10%