

## Program

### Pokročilé metody měření svalové síly, vytrvalosti a funkčních testů

#### Teoretická část

Úvod do měření svalové síly: význam, historie a moderní trendy.

Manuální testování svalové síly: využitelnost i praktická omezení.

Úvod do dynamometrie: princip a využití tlakových a tahových dynamometrů.

Rate of Force Development (RFD): nábor svalové síly a jeho význam.

Další měření a doporučení: alternativní metody, force plates, vytrvalostní testy, 1RM a doporučení mobilních aplikací.

Interpretace dat: objektivizace svalové síly a asymetrií pro návrat ke sportu po úrazech/operacích.

#### Praktická část

Koleno: testování kvadricepsů a hamstringů pomocí dynamometrů (tahové i tlakové), funkční testy (např.: mostování, hop testy atd.), měření vytrvalosti a nábor svalové síly (RFD).

Kýčel: diagnostika pohybů do abdukce, addukce, flexe, extenze a rotací kýčle. Trendelenburgova zkouška a funkční testy (např.: Bunkie test, Y-Balance test atd.).

Kotník a noha: testy stability, plantární flexe, inverze a everze. Funkční hodnocení pomocí Y-Balance testu a další funkční testy.

Rameno: měření svalové síly v různých pozicích pomocí dynamometrů, modifikovaný ASH test a další funkční testy.

Ruka: měření svalové síly stisku ruky (biomarker zdraví).

Funkční a vytrvalostní testy: provedení a využitelnost vertikálních a horizontálních hop testů.

Návrat ke sportu: standardizovaný přístup k návratu po poranění nebo operaci na základě dat a kritérií.

Praktické tipy: eliminace chyb při měření (nejčastější si názorně ukazujeme), standardizace poloh a správné vedení klientů.

Tento kurz je postaven na desítkách nejnovějších vědeckých studií a jejich praktickém uplatnění v klinické praxi i sportu. Teoretická část rozebírá principy měření svalové síly od základů až po pokročilé metody, jako je měření náboru svalové síly (RFD) či interpretace dat a zvolení správných testů pro návrat ke sportu po poranění/operaci. Objektivní testování svalové síly je základem kvalitní diagnostiky, zejména v pourazových stavech, přičemž kurz vás provede praktickými příklady, standardizací i nejčastějšími chybami u jednotlivých měření a testů. Zmiňujeme však i možnosti využití testování u chronických pacientů. Souvislosti mezi diagnostikou, terapií a výkonnostní přípravou jsou propojeny tak, abyste mohli vědecky podložené postupy ihned využít ve své praxi.

Praktická část nabízí přehled konkrétních testů, které mohou tvořit každodenní pracovní náplň fyzioterapeuta. Naučíte se přesně měřit svalovou sílu v různých částech těla pomocí dynamometrů, provádět funkční testy a vyhodnocovat jejich výsledky. Kromě základních testů zmiňujeme i pokročilé funkční a agility testy, které jsou nezbytné v pozdějších fázích rehabilitace, zejména při návratu ke sportu. Toto objektivní testování pokládá základy pro volbu správných terapeutických cvičení, která řeší asymetrie, podporují výkon a minimalizují riziko opětovných zranění.

Kurz vychází z nejnovějších odborných výzkumů guidelines i z praktických zkušeností. Díky tomu zajišťuje vysokou úroveň informací a přímou využitelnost v praxi, pro kterou získáte baterii nejčastěji používaných a validovaných testů pro různé části těla. Kurz je neocenitelným nástrojem, který vám

ušetří čas a poskytne nejen hlubší vhled do diagnostiky, ale i dovednosti, které posunou vaši praxi na vyšší úroveň.

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

Praktické ukázky jsou profesionálně natočeny ve studiu tak, aby jste měli co nejlepší možnost vše vidět a slyšet v té nejlepší kvalitě.

**Délka:** 50 videí o celkové délce 374 minut (6,2 h)

**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.

Absolvováním kurzu získáte 10% slevu na některé z používaných dynamometrů (Tindef a ruční tlakový dynamometr).

Sleva pro členy UNIFY s kódem UNIFY10SF.