

Teoretická část

(videolekce + prezentace + odkazy na studie)

- Úvod do problematiky hallux valgus
- Anatomie, biomechanika a evoluce chodidla
- Etiologie, rizikové faktory a epidemiologie
- Diagnostika a diferenciální diagnóza
- Konzervativní přístup: fyzioterapie, vložky, edukace
- Pooperační rehabilitace – časování, fáze, doporučení
- Psychosociální aspekty (kineziopobie, deprese, kvalita života)
- Kazuistiky z praxe a přehled výzkumů
- Plochá noha jako anatomická varianta

Praktická část

(videonávody + inspirace do terapie)

- Cvičení pro oblast klenby, plosky a palce nohy
- Specifická cvičení pro korekci postavení palce
- Stabilizační cviky a práce s rovnováhou
- Mobilizační a protahovací techniky
- Tejpování – kinesilogické i rigidní (pevné)
- Dlahy, ortézy a silikonové pomůcky v praxi
- Využití masážních míčků, válců, ortopedických podložek a další sensorické stimulace
- Pooperační cvičení a návrat k zátěži

Kurz obsahuje detailní videolekce s výkladem teorie i praktických ukázek, přehledně zpracovanou prezentaci s odkazy na aktuální vědecké studie, kazuistiky z praxe a **velké množství praktických ukázek jak pasivní, tak aktivní terapie**. Součástí jsou také videonávody tejpování, inspirace na použití pomůcek (masážní míčky, válce, ortézy), a mnoho dalšího. Nechybí ani postupy pro **pooperační rehabilitaci**, manuální techniky a stabilizační cvičení. Kurz se zároveň detailně věnuje jednotlivým svalům nohy, jejich funkci, možnému oslabení i specifickému posilování – zejména v oblasti palce a mediální klenby nohy. Rozebíráme také **vliv barefoot obuvi a ortopedických vložek** na zatížení chodidla, práci svalů a dlouhodobou udržitelnost terapie. Účastníci kurzu získají komplexní nástroje a pohled pro diagnostiku, terapii i prevenci hallux valgus a velké množství pasivních a aktivních technik pro terapii v oblasti chodidla – to vše formou, která je ihned přenositelná do praxe.

Ačkoliv se teoretická část věnuje převážně problematice hallux valgus, tak praktická část zahrnuje terapii a cvičení celé nohy, které se tedy soustředí nejen na palec, ale na celou plosku, bérec i komplexní pohyby v každodenním životě.

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: 175 minut (cca 3 hodiny) rozděleno do **32 videí**

Výstup: certifikát o absolvování (zašleme emailem po absolvování)

Obsahuje: Skripta (slajdy z prezentace)

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

Sleva pro členy UNIFY s kódem UNIFY10SF.