



FENOMÉN HLUBOKÉHO STABILIZAČNÍHO SYSTÉMU V PRAXI FYZIOTERAPEUTA I TRENÉRA

odborný kurz

Opakování úspěšného kurzu na téma Hlubokého stabilizačního systému páteře ve dvoudenní variantě nabízí rozšíření vzhledu do problematiky trupové stabilizace a zapojení této aktivity do běžného a sportovního života.

Termín: 7.-8.12.2024, so 8:30- ne 17:30

Cena: 4 500 Kč

Určeno pro: lékaře, fyzioterapeuty, trenéry, pohybové terapeuty a další zájemce.

Počet kreditů: 10 (Unify- jen pro fyzioterapeuty)

Výukových hodin: 14 (á 60 min)

Garant: MUDr. Barbora Danielová



LEKTOR: MGR. PETR ŠÁDEK, PH.D.

V roce 2011/2012 byl hlavním fyzioterapeutem české volejbalové reprezentace. V klinické praxi se zaměřuje na práci s dospělými pacienty a sportovci. Na FTVS UK se věnuje postgraduálnímu studiu biomechaniky, působil též na výzkumném oddělení Allied Health Research britské University of Central Lancashire. Přednáší a vede semináře. Pracoval v CKP Dobřichovice a nyní působí v zařízení TheraGym v Praze.



LEKTOR: MGR. JACOB ŠIMEK

Mgr. Jacob Šimek je fyzioterapeut a kondiční trenér. Pracuje v komplexním pohybovém centru TheraGym v Praze. Zabývá se zejména pohybovou terapií a silovo-kondičním cvičením, které poskytuje jak zdravým zájemcům a sportovcům tak pacientům různých věků a diagnóz. Dále působí jako fyzioterapeut futsalistů Bohemians Praha. Tým hraje nejvyšší futsalovou soutěž v České republice. Vystudoval magisterský obor Aplikovaná fyzioterapie na FTVS UK.



Anotace:

Práce se stabilizačním systémem páteře patří neoddelitelně do praxe každého fyzioterapeuta, ale stále častěji i fitness trenérů a pohybových specialistů. Okolo tohoto fenoménu se však vyskytuje velké množství nepřesných informací, polopravd a nefunkčních způsobů aplikace daných poznatků, ze kterých vychází cvičení trupové stabilizace. Vzhledem k nepřebornému množství případů, kdy je cvičení, využívající prvky hlubokého stabilizačního systému naprosto nezastupitelné v terapeutickém procesu, je tedy důležité zajistit znalost správných informací, ze kterých vychází práce s HSS (někdy též HSSP či Core). Neznalost těchto poznatků pak může vést k neefektivitě či dokonce neúspěchu terapie či sportovního tréninku.

Seminář poskytuje souhrn současných poznatků z neurofyziologie a kineziologie trupového svalstva a souvislosti dechové mechaniky pro pochopení funkce stabilizačního systému páteře a způsobu jeho zapojení v praxi fyzioterapeuta. Jedná se o syntézu poznatků o způsobu fungování pohybového aparátu spolu s vývojevou kineziologií. V praktické části je pak přehled diagnostických metod spolu s indikací a kontraindikací terapie, využívající hluboký stabilizační systém. Dále pak široký zásobník cviků, který lze využít pro pacienty v klinické ambulantní praxi fyzioterapeuta ve všech fázích

>>>

MÍSTO KONÁNÍ:

Centrum komplexní péče Dobřichovice s.r.o.,
Na Vyhlídce 582, Dobřichovice

Rezervace místa: www.ckp-dobrichovice.cz

Dotazy: seminare@ckp-dobrichovice.cz

Telefon: 775 603 573, 777 773 014

www.ckp-dobrichovice.cz



rehabilitačního procesu až po cviky s vlastní vahou, které slouží jako nadstavba a výrazné zvýšení zátěže na jedince.

Důraz je na zapojení stabilizačního systému u klinických pacientů – skupiny vertebropatů, ortopedických a pooperačních pacientů a dalších, současně je poukázáno na spojení stabilizačního systému u sportovců spolu s diagnostikou a terapií vybraných sportovních vzorů. Specifickou kapitolou je pak antirotační a plyometrický trénink a trénink propriocepce a senzomotoriky.

HARMONOGRAM:

SOBOTA

8:30 – 9:00 Prezence

9:00-10:30 Zahájení kurzu, představení lektorů a účastníků, očekávání. Teorie: Anatomie a fyziologie stabilizačního systému

10:30-10:45 Přestávka

10:45-12:30 Zásady praxe při aktivaci HSS

12:30-13:30 Přestávka na oběd

13:30-14:30 Diagnostika hlubokého stabilizačního systému

14:30-14:45 Přestávka

14:45-16:00 Resety pohybových vzorů

16:15-17:30 Analytická facilitace HSS

17:30-18:00 Diskuze

NEDĚLE

9:00-10:30 Vybrané poznatky z neurokineziologie ve vztahu k HSS

10:30-10:45 Přestávka

10:45-12:30 Diferenciální diagnostika pohybového aparátu

12:30-13:30 Přestávka na oběd

13:30-14:30 Trénink propriocepce

14:30-14:45 Přestávka

14:45-15:45 Aplikace vnitřní a vnější zátěže

16:00-17:00 Dynamika a další modality HSS

17:00-17:30 Diskuze, předání diplomů, uzavření kurz

POZNÁMKA:

Cesta z nádraží do CKP trvá pěšky cca 25 minut, nechte si prosím dostatek času na registraci před začátkem akce.

V případě, že se Vám v den konání kurzu stane neočekávaná událost nebo máte zpoždění, informujte nás na telefonním čísle 775 603 573.

S sebou: pohodlné oblečení na cvičení, psací potřeby

Oběd a občerstvení: Pro účastníky bude připravena káva, čaj a drobné občerstvení. Oběd si účastníci hradí sami (možnost společně objednat dovoz jídla z místních restaurací nebo si ohřát vlastní jídlo v mikrovlnné troubě).

Ubytování: Je možné přespat ve společné místnosti v prostorách CKP za 250,- Kč za noc ve vlastním spacáku (karimatky v omezeném množství k dispozici). Případně můžete zvolit některé ubytování v okolí: <https://www.ckp-dobrichovice.cz/tipy-na-ubytovani/>