

## **Rozvrh kurzu „Komplexní přístup k léčbě bolestí dolních zad“**

**Přednášející: Mgr. Martin Bárta**

### **1. Den kurzu**

8:00 Recepce a organizace

8:30 První přednáškový blok: **Jak k léčbě bolestí dolních zad přistupujete vy?**

- NICE guidelines – současná klinická doporučení.

9:30 Druhý přednáškový blok: **Epidemiologie a přirozený průběh bolestí dolních zad**

10:15 Přestávka

10:30 Třetí přednáškový blok: **Biomechanika, kineziologie a funkční anatomie bederní páteře**

11:30 Čtvrtý přednáškový blok: **Patokineziologie, patobiomechanika a neurofyzilogie bolesti**

**12:30 – 13:30 Oběd**

**13:30 – 16:00 Praktický diagnostický blok**

- Anamnéza a triáž (red flags)
- Subkategorizace pacientů podle rizika přechodu bolestí do chronicity (yellow flags)
- Diagnostické testy
  - Kompresní provokační testy
  - Kyčelní kloub
  - SI kloub
  - Neurodynamické testy
  - Reflexy, dermatomy, myotomy a sklerotomy
  - Fentotypy pacientů (subtypy bolestí), větvící algoritmus

### **2. Den kurzu**

**8:00 Kazuistika**

- Vyšetření a terapie pacienta

**10:00 Praktický rehabilitační blok**

- Rozbor kazuistiky.
- Rehabilitační proces a stavba léčebného plánu společně s pacientem – 5 stupňů rehabilitačního procesu.

**11:00 Pain management without fear avoidance**

- Jak sestavit gradovanou expozici obávaných činností.
- Cviky a techniky ke snížení bolestivosti svalů a pseudoradikulární bolesti.
- Neurodynamické techniky.

**12:00 – 13:00 Oběd**

**13:00 Rehabilitační cvičení a dávkování cviků**

- Rate of loading – náročnost některých často využívaných pozic.
- Modality zátěže, které lze využít.

**15:00 Závěrečný přednáškový blok**

- Adherence a compliance jako modifikovatelné proměnné.
- Jak dlouho trvá léčba?
- Užitečné odkazy a zdroje informací.

**16:00 Konec kurzu**