

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

**Přednášející: Mgr. Martin Bárta**

### **1. Den kurzu**

**8:30 Recepce a organizace**

**9:00 První přednáškový blok: Jak k léčbě bolestí dolních zad přistupujete vy?**

- NICE guidelines – současná klinická doporučení.
- Low Back Pain Clinical Care Standard - Australian Commission Safety Quality Health Care
- Reflexe vlastní praxe a kde se rozchází se současným poznáním (všichni děláme chyby a máme své limity).

**10:00 Druhý přednáškový blok: Epidemiologie a přirozený průběh bolestí dolních zad**

- Rizikové faktory vzniku akutních bolestí dolních zad.
- Časté mýty a omyly. Informace o bolestech dolních zad jako placebo. Vznik kineziofobie.

**11:00 Přestávka**

**11:15 Třetí přednáškový blok: Neurofyzilogie bolesti, Patobiomechanika, Patokinezologie**

- Princip senzitivace.
- Pohybová adaptace a maladaptace.

**12:30 – 13:30 Oběd**

**13:30 Kazuistika I**

- Prolíná se s diagnostickým blokem, rozbor a popis důležitých bodů anamnézy.

**15:30 – 17:00 Praktický diagnostický blok**

- Anamnéza a triáž, větvící algoritmus
- Subkategorizace pacientů podle rizika přechodu bolesti do chronicity (yellow flags)
- Diagnostické testy
  - Kompresní provokační testy
  - Kyčelní kloub
  - SI kloub
  - Neurodynamické testy
  - Reflexy, dermatomy, myotomy a sklerotomy
  - Fentopy pacientů (subtypy bolesti)
- Reflexe prvního dne, shrnutí poznatků a diskuze.
  - Shrnutí kdy pacienta nebudu léčit a odesílám jej na další vyšetření.

## **2. Den kurzu**

### **8:00 Kazuistika II**

- Vyšetření a terapie pacienta.

### **11:30 Praktický rehabilitační blok**

- Rehabilitační proces a stavba léčebného plánu společně s pacientem – 5 stupňů rehabilitačního procesu.
- Vedení pacienta v terapii, edukace, progrese programu.

### **12:30 – 13:30 Oběd**

### **13:30 Pain management without fear avoidance**

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

### **14:30 Rehabilitační cvičení a dávkování cviků**

- Rate of loading – náročnost některých často využívaných pozic.
- Modality cvičení
  - Kdy záleží na délce série a počítání počtu opakování cviku.
  - Kam patří stretching a trénink mobility.
  - Jak a proč trénovat silovou vytrvalost.
  - Jak, proč a kdy využívat modality silového tréninku.

### **15:30 Závěrečný přednáškový blok**

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

### **16:00 Konec kurzu**