

## Zapojení lopatky v kontextu HSS

Cílem tohoto semináře je poskytnout ucelené moderní poznatky o kineziologii a diferenciální diagnostice. Budeme se věnovat zejména funkčním, ale i strukturálním poruchám ramenního pletence v kontextu současných znalostí o etiopatogenezi, včetně vhodných terapeutických postupů a cviků.

Tento nadstavbový seminář si klade za cíl lépe nastínit diagnostickou a terapeutickou práci u vybraných obtíží ramene a lopatky z pohledu fyzioterapeuta a pohybového specialisty. Bude podrobně popsán postup u většiny obtíží oblasti ramenního pletence – impingement syndromů, útlakových syndromů ramenního pletence a krční páteře, tendinopatií nebo například viscerálních vztahů. Zároveň bude podrobně probrána problematika jednotlivých svalů ramenního pletence týkající se jejich funkce a patologie.

V praktické části pak bude představena široká škála cvičení pro oblast ramenního pletence včetně jeho zapojení v komplexních vývojových vzorech a v koaktivaci s prací hlubokého stabilizačního systému. Další část cvičení bude zaměřena specificky na terapii vybraných poruch – tendinopatie, smečářské rameno, impingement aj. V závěru pak bude ukázáno plyometrické cvičení pro ramenní kloub a další typy aktivací vhodné pro sportovce a další jedince s větší zátěží.

Obtíže ramenního pletence se stávají jedněmi z nejčastějších důvodů, se kterými přicházejí pacienti do ordinací rehabilitačních lékařů a fyzioterapeutů. Současně je i velmi široká a různorodá škála příčin, které se mohou projevit bolestí v oblasti ramenního kloubu či omezením různých pohybů horní končetiny. Tyto skutečnosti kladou velké požadavky na znalosti diferenciální diagnostiky, zároveň jsou náročné i na vlastní postup v terapii a skladbu cviků pro vybraného pacienta, aby bylo docíleno jeho plného uzdravení a návratu do zátěže.

Harmonogram:

SOBOTA

8:30–09:00 registrace účastníků

9:00-10:30 Představení lektorů. Očekávání účastníků. Anatomie a neurokineziologie ramenního pletence

10:45-12:30 Diferenciální diagnostika obtíží horní končetiny

12:30-13:30 přestávka na oběd

13:30-14:30 Postup v diagnostice a vybrané testy

14:45-16:00 Metody a postupy pro patologie ramenního pletence

16:15-17:00 Zapojení lopatky v kontextu HSS

NEDĚLE

9:00 – 10:30 Funkce a patologie vybraných svalů  
10:45 – 12:30 Terapeutické postupy u vybraných diagnóz  
12:30 – 13:30 přestávka na oběd  
13:30 – 14:30 Analytická aktivační cvičení  
14:30-15:45 Zapojení lopatky v komplexních vzorcích  
15:45-17:00 Plyometrie a další nastavbová terapie  
17:00-17:30 diskuze, předání diplomů