

## **Název: Terapie a trénink pacientů s bolestí zad**

FORMA (prezenčně)

Lektor: Mgr. Petr Šádek, Ph.D.

### **Anotace:**

Bolesti zad, sdružované pod funkčním názvem vertebrogenní algický syndrom (VAS), patří nadále mezi hlavní a nejčastější zdravotní problémy dnešní dospělé populace. Vzhledem k tomu, že většina pacientů trpí funkčními variantami VAS bez jasného strukturálního nálezu, který by byl v kauzálním vztahu k obtížím, správně přichází tito lidé do ordinací fyzioterapeutů. V rámci jejich terapie je k dispozici široká škála přístupů s různým efektem. Toto může leckdy vést ke zmatení jak terapeuta, tak pacienta v rámci volby správné léčebné metody. Souběžně nacházíme mnoho dalších faktorů, které mají významný vliv na uzdravení pacientů, a přitom nespádají do „klasické“ práce fyzioterapeuta.

Z větší části praktický seminář si klade za cíl sjednotit poznatky o vzniku a vývoji bolestí zad funkční etiologie. Důraz bude kladen na popis moderních vědeckých poznatků relevantních pro terapeutickou i tréninkovou práci. Mezi tyto informace řadíme význam strukturálního nálezu, červené a žluté vlajky v diagnostice a typologii pacientů s bolestmi zad. Budou představy modely terapie včetně konkrétních příkladů.

V praktické části bude nabídnut pestrý zásobník cviků s analgetickým, silovým a koordinačním efektem pro řešenou populaci pacientů.

Určeno pro: fyzioterapeuty, lékaře a další odborníky

### **Harmonogram:**

#### **Pátek:**

| 13:00 – 13:30 Registrace účastníků

| 13:30 – 15:00 Zahájení kurzu, představení lektorů, zjištění očekávání účastníků.  
Biomechanika páteře. Neurofyziologie bolesti

| 15:15 – 17:00 Klasifikace a diferenciatlní diagnostika obtíží bederní části páteře

#### **Sobota:**

| 9:00 -10:00 Přístup k pacientům s bolestí zad

| 10:00 – 11:00 Diagnostika, analgetické a relaxační cviky pro akutní bolesti

| 11:15 – 12:45 Mobilizace u pacientů s bolestí zad

| 12:45 – 13:45 Pauza na oběd

| 13:45 – 15:15 Zátěž u pacientů s bolestí zad, základní silová terapie

| 15:30 – 17:00 Komplexní, vývojové a dynamické prvky v terapii a tréninku

| 17:00 – 18:00 Diskuze, zakončení semináře, předání diplomů

Počet hodin: 10 h 45 min