

Chodidlo a kolenní kloub v kontextu HSS

Anotace:

Pohledem komplexního přístupu k potížím pohybového systému patří kolenní kloub mezi složitější oblasti kvůli velkému vlivu dalších, zejména okolních segmentů. V rámci diferenciální diagnostiky úrazových i funkčních stavů je nutné vždy zhodnotit funkci nejen kolenního kloubu, ale i chodidla, hlezna, kyčle a hlubokého stabilizačního systému (HSS). Teprve poté je možné sestavit nejen terapeutický, ale hlavně preventivní program, který zamezí možné recidivě. Libovolné stavy této oblasti jsou na znovu-výskyt obzvláště náchylné: např. léze kloubních struktur, ruptury hamstringů aj.. Daný program musí nutně obsahovat zásobník cviků pro rozvoj síly, propriocepce, svalové koordinace a dalších parametrů nutných pro kvalitní funkci dolní končetiny.

Cílem kurzu je poskytnout ucelený pohled na biomechaniku zátěže dolní končetiny s důrazem na oblast chodidla a kolenního kloubu. Dále plynule naváže etiopatogeneze nejčastějších obtíží těchto oblastí spolu s poukázáním na přidružené obtíže a možnosti diagnostiky těchto syndromů.

Praktická část poskytne navazující zásobník cvičení pro terapii i trénink od pooperačního stavu až do výkonnostního tréninku sportovců včetně ukázek dynamických a plyometrických prvků.

Určeno pro:

Fyzioterapeuty, lékaře a další zdravotnické odborníky

Harmonogram:

Sobota:

8:30 – 9:00 Prezence účastníků

9:00 – 10:30 Zahájení kurzu, představení lektorů a účastníků, očekávání. Biomechanika dolní končetiny

10:30 – 10:45 Přestávka

10:45 – 12:30 Vybrané diagnózy a klinické syndromy

12:30 – 13:30 Přestávka na oběd

13:30 – 14:30 Diagnostika dolní končetiny

14:30 – 14:45 Přestávka

14:45 – 16:00 Relaxační a mobilizační prvky pro dolní končetinu

16:00 – 16:15 Přestávka

16:15 – 17:30 Analytické prvky, posilování v prostředí ordinace

17:30 – 18:00 Diskuze

Neděle

9:00 – 10:30 Klinická nadstavba pro diagnostiku dolní končetiny

10:30 – 10:45 Přestávka

10:45 – 12:30 Zatížení dolní končetiny v rychlosti a dynamice

12:30 – 13:00 Diskuze, předání diplomů, uzavření kurzu