

Propedeutika v rehabilitaci 2– osnova:

1. Týden:

- Bariérový koncept: hledání bariéry kožní, podkožní, svalové, fasciální
- AGR jako autoterapie: extenzory Cp, mm. Pectorales, m. rectus abd., m. rectus femoris, m. iliopsoas.
- Škola zad: edukace ADL: leh-sed, otočení ve stoji, statický stoj, zvedání předmětu, obouvání bot.

2. Týden:

- Metoda senzomotorické stimulace, kinezioterapie s využitím labilních ploch: overball, bosu, čochka...
- Návčik “malé” a “velké” nohy.

3. Týden:

- Základy Bobath konceptu: základy technik proprioceptivní a taktilní stimulace (nesení váhy, placing).

4. Týden:

- Metody kožní stimulace: kartáčování, poklep, tření, ledování. Stimulace u parézy n. facialis dle Kenny.
- Brugger - cvičení s therabandem.

5. Týden: PNF lopatky, pánve + koordinace.

6. Týden: PNF HKK, DKK.

7. Týden: Základy terapie dle Brunkow. Akrální koaktivační terapie.

8. Týden: Základy vyšetření HSSP + aktivace: prvky DNS.

9. Týden: Základy vyšetření HSSP + aktivace: prvky DNS.

10. Týden: 18.4. státní svátek

11. Týden: Segmentální hybnost páteře - jak ovlivnit, aktivace, edukace autoterapie.

12. Týden: VRL – 2 základní pozice: reflexní lezení a otáčení.

13. Týden:

- Relaxační techniky – Jacobson, Schultz, jógové prvky.
- Návčik chůze - kombinace terapeutických přístupů (opakování).
- Opakování a diskuze vhodných technik u akutních, subakutních a chronických pacientů (+ příp. McKenzie).