

nk4330 Regenerace a rehabilitace ve sportovní praxi

Celkem 11 kazuistik.

1 kazuistika má časovou dotaci max 20 minut + diskuze nad kazuistikou (tématem).

Obsah:

- 1) Představení kazuistiky
- 2) Zhodnocení a případné doplnění stavu (proč si myslíte, že k dané situaci došlo, jak by se jí dalo předcházet, co je podle vás hlavní problém, vlastní popis problému apod.)
- 3) Návrh doporučení u dané problematiky a ukázka jednotlivých cvičení (regenerační, rehabilitační, kompenzační, průpravné aj.)

10.11. 4 kazuistiky

Kazuistika č. 10 – Džemlová Linda a Kadelová Veronika a Rochowanská Markéta

Žena, 22 let, atletka vrcholové úrovně, v poslední době zaznamenává rapidní snížení výkonnosti, o to trénuje více, i když se jí vůbec nechce a tréninky jí nebaví, vaše doporučení?

Kazuistika č. 9 – Hejda Martin a Vítová Pavla

Žena, 30let, jezdí na silničním kole přibližně každý druhý den 3 hodiny, po tréninku se jí často motá hlava a má migrény, řeší to léky, vaše doporučení?

Kazuistika č. 3 – Hlisnikowska Weronika a Vartovník Samuel

Žena, 45 let, rekreačně cvičí v posilovně, stěžuje si na bolest zad, po diagnostice zjistíte, že nemá funkční střed těla, vaše doporučení pro nápravu?

Kazuistika č. 2 – Hnízdilová Vendula a Krejčířová Nela

Muž, 15 let, rekreační sportovec – posilovna, běh, plavání, kamarád mu řekl, že má nestabilní lopatku a že by s tím měl něco udělat. Co vy na to?

8.12. 7 kazuistik

Kazuistika č. 7 – Karásková Petra a Štemberová Kristýna

Muž, 32 let, volejbalista na vrcholové úrovni, při zápase si přivodil výron v kotníku na levé noze, akutní fázi má za sebou, jak by měl pokračovat dál?

Kazuistika č. 6 – Kašpar Olin a Rybová Adéla

Muž, 35 let, hokejista na rekreační úrovni, při zápase mu protihráč narazil do ramene, diagnóza: vykloubené rameno, je po akutní fázi, jak by měl pokračovat dál?

Kazuistika č. 8 – Kolčavová Sabina a Šuran Mário

Muž, 23 let, ragbista na rekreační úrovni, při zápase mu protihráč narazil do kolena, diagnóza: přetržené přední zkřížené vazy v koleni a následná plastika (ACL), je po akutní fázi, jak by měl pokračovat dál?

Kazuistika č. 4 – Kopřiva Filip a Krýda Tomáš

Žena, 17 let, rekreačně sportuje – posilovna, běh, plavání, v poslední době jí bolívají kolena, dle doktora se jedná o patelofemorální syndrom, jaká jsou vaše doporučení pro nápravu?

Kazuistika č. 11 – Křípský Dominik a Poživilová Anna

Muž, 40 let, tenista vrcholové úrovně, dlouhodobě řeší tzv. tenisový loket, jaká jsou vaše doporučení?

Kazuistika č. 1 – Nedojedlá Tereza a Niznerová Zuzana

Žena, 27 let, rekreační běžkyně, bolelo jí pravé koleno tak šla k doktorovi, diagnóza: iliotibiální syndrom (ITBS), co dál?

Kazuistika č. 5 – Bárta Jaroslav a Sporina Richard

Muž, 53 let, rekreační sportovec – fotbal, při zápasu mu ruplo v zádech, diagnóza: výhřez ploténky v bederní části páteře, je po akutní fázi, jak by měl pokračovat dál?