

Program kurzu Mobilizácie

1. deň – riešenie krčnej chrbtice (Cp) a kĺbov HKK

2. deň – riešenie hrudnej chrbtice (THp), rebier, drierkovej chrbtice (Lp/SI) a kĺbov DKK

Teória

Krčná chrbtica

- trakcia krčnej chrbtice (occiput/mandibula; predlaktie/os zygomaticus; trakcia s uvoľnením mäkkých tkanív; „valkanie cesta“; trakcia s PIR krátkych extenzorov šije (cielená školská mobilizácia);
- C0/1 (AO) – mobilizácia v smere predklonu, laterálneho ohybu, záklonu a rotácie (cielená školská mobilizácia);
- C1/2 – mobilizácia v smere lateroflexie, rotácie (cielená školská mobilizácia);
- C2/3 – C5/6 – mobilizácia v smere rotácie, lateroflexie, dorzálneho a laterálneho posunu (cielená školská mobilizácia);
- C/Th prechod – mobilizácia v smere rotácie, dorzálneho a laterálneho posunu (cielená školská mobilizácia).

Hrudná chrbtica a rebrá

- „springing“ – vyšetrenie kĺbnej voľnosti a následná mobilizácia hrudnej chrbtice (pruženie);
- trakcia hrudnej chrbtice (horná, stredná a dolná);
- mobilizácia hrudnej chrbtice v smere anteflexie, retroflexie, rotácie a lateroflexie (cielená školská mobilizácia);
- „hugging“ – mobilizácia hrudnej chrbtice v smere lateroflexie, retroflexie a rotácie (necielená mobilizácia);
- prvé rebro – vyšetrenie kĺbnej voľnosti a následná mobilizácia;
- horné rebrá – vyšetrenie kĺbnej voľnosti a následná mobilizácia do inspira/expira;
- dolné rebrá – vyšetrenie kĺbnej voľnosti a následná mobilizácia do inspira/expira.

Drierková chrbtica a sakroiliakálne sklbenie

- trakcia drierkovej chrbtice – intermitentne v polohe na bruchu, „sking“, PIR v polohe na bruchu, cez koleno v polohe na chrbte;

- mobilizácia driekovej chrbtice v smere anteflexie, retroflexie, lateroflexie a dorzálneho posunu (cieľená školská mobilizácia);
- vyšetrenie a následná mobilizácia sakroiliakálneho skĺbenia – krížový úchop, mobilizácia na boku, mobilizácia hornej časti, mobilizácia dolnej časti (cieľená školská mobilizácia).

Horná končatina

- mobilizácia scapulothorakálneho skĺbenia, vyšetrenie scapulothorakálneho skĺbenia a oddelenie lopatky od hrudného koša;
- distrakcia sternoklavikulárneho kĺbu;
- mobilizácia sternoklavikulárneho skĺbenia ventrodorzálne a kraniokaudálne;
- distrakcia akromioklavikulárneho kĺbu;
- mobilizácia akromioklavikulárneho skĺbenia ventrodorzálne a kraniokaudálne;
- trakcia ramenného kĺbu;
- laterálna mobilizácia I a II ramenného kĺbu;
- mobilizácia ramenného kĺbu ventrodorzálne a kraniokaudálne;
- trakcia laktového kĺbu;
- mobilizácia proximálneho radioulnárneho kĺbu ventrodorzálne s rotačnou zložkou;
- mobilizácia predlaktia voči humeru smerom radiálnym a ulnárnym;
- mobilizácia distálneho radioulnárneho kĺbu – ventrodorzálne;
- mobilizácia jednotlivých karpálnych kostičiek voči sebe – necielená mobilizácia;
- mobilizácia os pisiforme;
- mobilizácia radiokarpálneho kĺbu dorzálne na strane radiálnej/ulnárnej;
- mobilizácia radiokarpálneho kĺbu (proximálnej rady) radiálne;
- mobilizácia mediokarpálneho kĺbu (distálnej rady) palmárne so zreteľom na radiálnu stranu;
- posun radiokarpálneho kĺbu (proximálnej rady) dorzálne;
- posun mediokarpálneho kĺbu (distálnej rady) v smere palmárne;
- dorzálny/palmárny vejár metakarpálnych kĺbov;
- mobilizácia metakarpálnych hlavičiek voči sebe (nožnicový úchop);
- mobilizácia metakarpofalangeálnych kĺbov v smere dorzopalmárnom, laterolaterálnom a rotácia;
- mobilizácia interfalangeálnych kĺbov v smere dorzopalmárnom, laterolaterálnom a zaúhlenie.

Dolná končatina

- trakcia bedrového kĺbu (intermitentne v osi femuru, v osi krčku femuru, v polohe na bruchu);
- mobilizácia pately v smere laterolaterálnom, kraniokaudálnom a krúženie pately;
- trakcia kolenného kĺbu v osi femuru a v osi predkolenia;

- mobilizácia kolenného kĺbu v smere laterolaterálnom, ventrodorzálnom (test na LCA/LCP – zadný a predný zásuvkový fenomén);
- mobilizácia proximálnej tibie a fibuly v smere ventrodorzálnom s rotačnou zložkou;
- mobilizácia distálnej tibie a fibuly (talokrurálneho kĺbu) v smere dorzálne;
- trakcia os calcaneus/talus v smere ventrodorzálne;
- mobilizácia os calcaneus v smere mediolaterálnom, v smere supinácie a pronácie a v smere „osmičky“;
- Chopartov kĺb – mobilizácia os naviculare v smere dorzoplantárnom;
- Chopartov kĺb – mobilizácia os cuboideum v smere dorzoplantárnom;
- Lisfrancov kĺb – mobilizácia v smere dorzoplantárnom a rotácia;
- dorzálny/palmárny vejár metatarzálnych kĺbov;
- mobilizácia metatarzálnych hlavičiek voči sebe (nožnicový úchop);
- mobilizácia metatarzálnych kĺbov v smere dorzopalmárnom, laterolaterálnom a rotácia;
- mobilizácia interfalangeálnych kĺbov v smere dorzopalmárnom a laterolaterálnom.