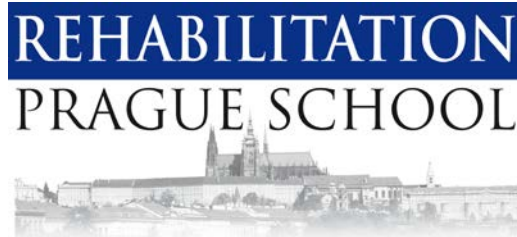
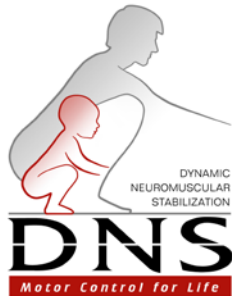


# Dynamická Neuromuskulární Stabilizace (DNS) podle Koláře:



---

[www.rehabps.com](http://www.rehabps.com)

**Refresh kurz pro certifikované DNS terapeuty**

**Praha 3.-4.6.2017**

**Místo konání:**

Fakultní Nemocnice v Motole  
Klinika rehabilitace a tělovýchovného lékařství  
V Úvalu 84  
Praha 5 - Motol  
minus 1. patro, uzel D

**Instruktoři:**

Mgr. Jana Veselá  
Mgr. Lenka Oplatková  
Mgr. Veronika Sedliská  
Mgr. Bronsilav Schreier

**Organizace:**

Doc. MUDr. Alena Kobesová, Ph.D.  
[alenamudr@me.com](mailto:alenamudr@me.com)

### **Počet účastníků: max. 40**

- Téměř celý kurz bude praktický: s sebou nutný úbor vhodný pro praktické cvičení
- **Odborný program: SOBOTA 9-17 hod, NEDĚLE 8-16 hod**

### **Program kurzu**

#### **1. den**

9:00– 10:30 Zahájení kurzu, stručné zopakování principů DNS formou diskuze a videoprezentací. Rozdělení účastníků kurzu do 3 skupin

Po zbytek dne skupiny rotují, účastní se praktické výuky 90 min u jednotlivých instruktorů:

11.00-12.30, 13.30-15.00, 15.30-17.00

#### **Workshop 1:**

Diferencovaná poloha na čtyřech, Tripod, Diferencovaný klek

#### **Workshop 2:**

Cvičení ve stoje, závěsný stoj+ modifikace , diferencovaný dřep, formy ipsi a kontra pohybů ve stoje – ukázky sportů a vysvětlení principů, využití Therabandů a dalších pomůcek

#### **Workshop 3:**

Poloha na čtyřech, přechod do medvěda a do hlubokého dřepu  
Pozice a modifikace pro aktivaci pánevního dna

## **2. den**

8:00 – 9:15      **Skupinové cvičení** dynamických přechodů v rámci vertikalizační řady

Rozdělení účastníků kurzu do skupinek po čtyřech – práce ve skupinkách pod supervizí instruktorů:

9.30-11.30

### **Cvičení se zaměřením na ramenní pletenec – loket – ruka:**

Testování a terapie s využitím základních i vyšších DNS pozic: poloha na boku, 3. měsíce na břicho, šikmý sed, na čtyřech, varianty s aktivací v otevřeném a uzavřeném kinematickém řetězci

12.30-14.30

**Cvičení se zaměřením na pletenec pánevní – kyčelní kloub – koleno – noha:** Testování a terapie s využitím základních i vyšších DNS pozic: 3. měsíce na zádech, poloha na boku, šikmý sed – aktivace fyzické a opěrné funkce, tripod, diferencovaný dřep, diferencovaný klek, nácvik dopředné a zpětné fáze pohybu, varianty s aktivací v otevřeném a uzavřeném kinematickém řetězci

14.50-15.45

**Demonstrace vyšetření a terapie pacienta** – účastníci se rozdělí do dvou skupin a vyberou si dle vlastního zájmu jednu z následujících demonstrací:

- Demonstrace vyšetření a terapie pacienta se skoliózou
- Demonstrace vyšetření a terapie pacienta s vertebrogenním algickým syndromem

**Účastníci preferující praktický workshop** mohou pod vedením ostatních instruktorů prakticky nacvičovat DNS testování a terapii dle vlastního výběru pozic

15:45 - 16:00      **Diskuse, ukončení kurzu**

## DNS Certifikáty

Na konci kurzu každý účastník obdrží certifikát za účast na kurzu

Počet kreditů UNIFY ČR: 8

Počet kreditů SKF: 12

REHABILITATION  
PRAGUE SCHOOL



### *Certifikát o účasti*

JMÉNO ÚČASTNÍKA

**Doc. MUDr. Alena Kobesová, Ph.D.**

SE ZÚČASTNIL(A) ODBORNÉHO KURZU

**DYNAMICKÁ NEUROMUSKULÁRNÍ STABILIZACE  
PODLE KOLÁŘE,  
KONCEPT ZALOŽENÝ NA VÝVOJOVÉ KINEZILOGII**

Za pasívní účast na akci č. 6/2016 SKF sú priznané 12 kreditných bodov podľa vyhlášky MZ SR č. 366/2005 Z.z. vyššie menovanému účastníkovi Uvedená akce č. 7788 obdržela souhlasné stanovisko profesní organizace fyzioterapeutů České republiky dle vyhlášky č.4/2010 Sb a je ohodnocena 8 kredity

ÚROVEŇ: DNS refresh kurz

MÍSTO KONÁNÍ: Praha

DATUM: 4. - 5. června 2016

  
Mgr. Magdaléna Lepšíková

Klinika rehabilitace a TVL  
UK 2.LF a FN Motol, Praha, Česká republika



**Vedoucí instruktor kurzu:**  
**Mgr. Lenka Oplatková**



V roce 2002 absolvovala bakalářské studium fyzioterapie na 3. LF UK v Praze, magisterské studium fyzioterapie absolvovala v roce 2005 na FTVS UK v Praze. Od roku 2002 pracovala na Klinice rehabilitace a tělovýchovného lékařství FN Motol a 2.LF UK s pacienty po operaci páteře. Po ukončení magisterského studia v roce 2005 pokračovala na ambulantním a lůžkovém oddělení a několik let na spinální jednotce.

Mgr. Oplatková se podílí na vedení odborných praxí a výuce studentů fyzioterapie 2. lékařské fakulty Univerzity Karlovy. Absolvovala řadu odborných vzdělávacích kurzů: kurz vývojové kineziologie v manuální medicíně (2005), Vojtova reflexní terapie v dospělém věku (2008), Manuální terapie – diagnostika a terapie funkčních poruch hybného systému (2005), léčebné postupy podle metody L. Mojžíšové (2004), terapie dle McKenzie (2004). V současné době pracuje zejména s dospělými pacienty na ambulanci Kliniky rehabilitace a tělovýchovného lékařství FN Motol. Od roku 2012 je certifikovanou instruktorkou konceptu Dynamické Neuromuskulární Stabilizace. Kurzy DNS vyučuje pravidelně v České republice i v zahraničí.