

Dynamická Neuromuskulární Stabilizace (DNS) podle Koláře

Závěrečný kurz “D”

Vyučovacích hodin: 24

Termín:

24. - 27. 11. 2022

Místo konání:

Good Move by Chramosta

Na Lysině 772/12

Praha 4

Budova Menzy Podolí – Přízemí

[Parkování a doprava](#)

Instruktoři:

Mgr. Lenka Oplatková

Mgr. Veronika Čmolíková

Mgr. Michaela Havlíčková

Mgr. Petra Káfuňková

Organizátor:

prof. MUDr. Alena Kobesová, PhD

alenamudr@me.com

**REHABILITATION
PRAGUE SCHOOL**



www.rehabps.com

Rámcový program kurzu

Den 1 Čtvrtek – 24. 11. 2022

9.00 – 10.30	Mgr. Lenka Oplatková Kortikální funkce, somatognosie, vývojová dyspraxie a jejich vztah k etiologii bolestivých syndromů pohybového aparátu
10.45 - 12.30	Mgr. Oplatková, Mgr. Havlíčková Vyšetření kortikálních funkcí - praxe
13.30 – 15:00	Mgr. Oplatková, Mgr. Havlíčková Principy vývojové kineziologie ve funkční diagnostice pacientů - Testy DNS hodnocení kvality posturálně-lokomočních vzorů - sagitální stabilizace
15.15 - 17.00	Mgr. Oplatková, Mgr. Havlíčková Testy DNS hodnocení kvality posturálně-lokomočních vzorů - ipsilaterální a kontralaterální vzor

Den 2 Pátek – 25. 11. 2022

9.00 – 10.30	Mgr. Havlíčková Pánevní dno
10.45 - 12.30	Mgr. Čmolíková, Mgr. Káfuňková DNS terapie - vyšší pozice: využití + variace.
13.30 – 15:00	Mgr. Čmolíková, Mgr. Káfuňková DNS terapie - vyšší pozice, využití + variace.
15.15 - 17.00	Mgr. Čmolíková, Mgr. Káfuňková Principy DNS v rámci skupinového cvičení - přechodové pozice, flow

Den 3 Sobota – 26. 11. 2022

9.00 – 10.30	Mgr. Oplatková, Mgr. Havlíčková Cvičení a protažení v centrovaných pozicích - páteř
10.45 - 12.30	Mgr. Oplatková, Mgr. Havlíčková Cvičení a protažení v centrovaných pozicích - kyčelní a ramenní kloub
13.30 – 15:00	Mgr. Čmolíková, Mgr. Káfuňková Praktický workshop zaměřený na horní končetinu - zápěstí, loket, ramenní pletenec Cvičení na sobě a demonstrace vyšetření a terapie člena ze skupiny
15.15 - 17.00	Mgr. Čmolíková, Mgr. Káfuňková Praktický workshop zaměřený na dolní končetinu - noha, koleno, kyčelní kloub Cvičení na sobě a demonstrace vyšetření a terapie člena ze skupiny

Den 4: Rozdělení skupiny na dvě poloviny Neděle – 27. 11. 2022

8.00 – 10.00	Mgr. Oplatková DNS ve sportu, skupina 1 Mgr. Havlíčková, Mgr. Čmolíková, Mgr. Káfuňková Závěrečná praktická zkouška - skupina 2
10.30 - 12.30	Mgr. Čmolíková DNS ve sportu, skupina 2 Mgr. Oplatková, Mgr. Havlíčková, Mgr. Káfuňková Závěrečná praktická zkouška - skupina 1
12.30-14.00	Závěrečný souhrn, praxe, diskuze, ukončení kurzu

- Větší část kurzu je praktická: s sebou nutný úbor vhodný pro praktické cvičení.
- Prosíme každého účastníka, aby si přinesl vlastní osušku, která poslouží jako podložení pod hlavu při nácvičku některých poloh a jako vlastní povrch na lehátko či podlahu, eventuelně malou karimatku.
- Oběd si zajišťuje každý sám.

Informace o kurzu

Cíle kurzu:

- Kortikální funkce, somatognosie, vývojová dyspraxie a jejich vztah k etiologii bolestivých syndromů pohybového aparátu.
- Principy vývojové kineziologie ve funkční diagnostice pacientů - Testy DNS hodnocení kvality posturálně-lokomočních vzorů - sagitální stabilizace.
- Testy DNS hodnocení kvality posturálně-lokomočních vzorů - ipsilaterální a kontralaterální vzor.
- Přednáška - Pánevní dno.
- DNS terapie - vyšší pozice, využití + variace.
- Principy DNS v rámci skupinového cvičení - přechodové pozice, flow.
- Cvičení a protažení v centrovaných pozicích - páteř, kyčelní a ramenní kloub.
- Praktický workshop zaměřený na horní a dolní končetinu - zápěstí, loket, ramenní pletenec, noha, koleno, kyčelní kloub.
- DNS ve sportu.

Test D

Je dobrovolný. Během práce ve skupinkách po celou dobu kurzu budou uchazeči hodnoceni DNS certifikovanými instruktory. Uchazeči, kteří obdrží pozitivní hodnocení poslední den kurzů získají závěrečný Diplom certifikovaného DNS terapeuta s možností registrovat se jako DNS certifikovaný terapeut na stránkách Pražské školy rehabilitace. Pro trvalé udržení statutu certifikovaného DNS terapeuta a ponechání kontaktních informací na webových stránkách Pražské školy rehabilitace je nutné absolvovat pravidelně alespoň jeden DNS kurz za pět let (dvoudenní refresh kurz pro certifikované DNS terapeuty nebo jakýkoliv jiný DNS kurz)

Na konci kurzu každý účastník obdrží certifikát za účast na kurzu.

REHABILITATION PRAGUE SCHOOL



Certifikát o účasti

JMÉNO ÚČASTNÍKA

Jana Nováková

SE ZÚČASTNIL(A) ODBORNÉHO KURZU

DYNAMICKÁ NEUROMUSKULÁRNÍ STABILIZACE PODLE KOLÁŘE, KONCEPT ZALOŽENÝ NA VÝVOJOVÉ KINEZILOGII

Za pasívnou účast na akci č. 13/2011 SKF sú priznané 12 kreditných bodov
podľa vyhlášky MZ SR č. 366/2005 Z.z.vyššie menovanému účastníkovi

ÚROVEŇ: **D**

MÍSTO KONÁNÍ: **Praha**

DATUM: **24. - 27. 11. 2022**

Mgr. Lenka Oplatková

Mgr. Veronika Čmolíková



Účastníkům, kteří absolvovali všechny čtyři části DNS kurzů A-D, mají minimálně 2 roky praxe, tj. minimálně dva roky od absolvování prvního (jakéhokoliv) DNS kurzu, a mají úspěšně splněné testy A-D, bude udělen diplom DNS certifikovaného terapeuta. Zájemci mohou být uvedeni po získání závěrečného diplomu na [seznamu certifikovaných DNS terapeutů](#) na webových stránkách Pražské školy za poplatek 500 Kč na neomezenou dobu (s možností aktualizace osobních dat kdykoliv prostřednictvím přiděleného individuálního kódu). Pro dlouhodobé uznání titulu Certifikovaného DNS terapeuta je nutné absolvovat v budoucnu alespoň jeden DNS kurz za pět let.

REHABILITATION PRAGUE SCHOOL



UDĚLUJE

DIPLOM ***Certifikovaného DNS Terapeuta***

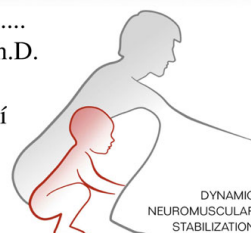
Jana Nováková

JMENOVANÝ(Á) ÚSPĚŠNĚ SPLNIL(A) VŠECHNY PŘEDEPSANÉ TESTY
A PROKÁZAL(A) DOSTATEČNOU ÚROVEŇ TEORETICKÝCH ZNALOSTÍ
I PRAKTICKÝCH DOVEDNOSTÍ PŘI DIAGNOSTICKÉ
A TERAPEUTICKÉ APLIKACI PRINCIPŮ

Dynamické Neuromuskulární Stabilizace

Leden, 2015

Prof. PaedDr. Pavel Kolář, Ph.D.
Klinika rehabilitace
a tělovýchovného lékařství
2. LF UK a FN Motol
Praha, Česká republika



DYNAMIC
NEUROMUSCULAR
STABILIZATION
DNS
Motor Control for Life

Instruktoři kurzu:



Mgr. Lenka Oplatková

Lenka absolvovala bakalářské studium fyzioterapie na 3. lékařské fakultě Univerzity Karlovy v Praze v roce 2002 a následně začala pracovat jako fyzioterapeutka na Rehabilitační klinice FN Motol, kde se věnovala především rehabilitaci pacientů po operaci páteře.

V roce 2005 získala magisterský titul v oboru fyzioterapie na FTVS a dále pokračovala v práci na Rehabilitační klinice fakultní nemocnice Motol pod vedením profesora Pavla Koláře. Několik let pracovala na spinální jednotce, čímž získala bohatou škálu zkušeností s neurologickými pacienty. V současnosti pracuje na ambulanci Rehabilitační kliniky FN Motol, kde se věnuje klientům se širokým spektrem diagnóz, včetně sportovců.

Absolvovala řadu odborných kurzů, jako jsou kurz myoskeletálních technik podle prof. Lewita, reflexní lokomoce podle Vojty a mnoho dalších, včetně fasciální mobilizace dle Stecco, diagnosticko-terapeutických postupů podle Ludmily Mojžíšové, McKenzie koncept, rehabilitační postupy v rámci sportovní tréninku a další.

Mgr. Oplatková působí jako certifikovaná instruktorka v kurzech Dynamické Neuromuskulární Stabilizace od roku 2006. Pravidelně vyučuje v klinických i sportovních kurzech v České republice i v zahraničí. Intenzivně se podílí na tvorbě originálních [DNS animací](#) a [DNS edukačních videí](#).



Mgr. Veronika Čmolíková

Veronika v roce 2010 ukončila magisterské studium fyzioterapie na 2. LF UK v Praze. V témže roce začala pracovat na Klinice rehabilitace a tělovýchovného lékařství 2.LF UK a FN Motol na ambulantním a lůžkovém oddělení pro dospělé pacienty. Podílela se na praktické výuce studentů fyzioterapie 2.LF.

Od roku 2018 pracuje v Centru pohybové medicíny Pavla Koláře. Zde má možnost kromě práce s klasickým spektrem ambulantních pacientů získávat zkušenosti a aplikovat principy DNS při spolupráci s profesionálními sportovci.

V rámci postgraduálního vzdělávání se zúčastnila v průběhu let množství kurzů vedených českými i zahraničními lektory (Kurz diagnostiky a terapie funkčních poruch pohybového aparátu, Medical Taping Concept, Koordinačně-zátěžová kinezioterapie, Evidence based přístup k jizvám, adhezím a viscerálním srůstům a další). Její práci s klientem výrazně ovlivnilo studium Fasciální manipulace dle Stecca, kterému se věnuje od roku 2017. Absolvovala Level I a II, kurz Masterclass pro řešení muskuloskeletálních problémů, v roce 2020 Level III zaměřený na léčbu interních dysfunkcí. V diagnostice a léčbě svých pacientů v současné době nejvíce využívá DNS principů v kombinaci s fasciální manipulací. V současné době dokončuje program Aplikace vývojové kineziologie podle Vojty u hybných poruch v dospělém věku.

Na výuce kurzů DNS se podílí od roku 2011. V pozici vedoucího lektora učí pravidelně DNS kurzy v České republice i v zahraničí. V současné době se podílí na tvorbě [DNS edukačních videoprogramů](#) (DNS skupinové cvičení) a na tvorbě DNS videomateriálů pro pacienty.



Mgr. Michaela Havlíčková

Michaela absolvovala magisterský obor fyzioterapie na 2. lékařské fakultě Univerzity Karlovy v roce 2008. Od té doby pracuje na Klinice rehabilitace a tělovýchovného lékařství FN Motol, kde měla možnost sledovat práci prof. Karla Lewita i prof. Pavla Koláře.

Při své praxi se setkává s dospělými i staršími dětskými pacienty s neurologickou, ortopedickou i myoskeletární problematikou. V letech 2012-2015 byla členkou realizačního týmu florbalové reprezentace U19 na pozici fyzioterapeuta. Od počátku své fyzioterapeutické praxe se Michaela věnuje též pacientům s dysfunkcemi pánevního dna a je spoluzakladatelkou specializovaných poraden zaměřených na tuto problematiku. Věnuje se též pregraduálnímu i postgraduálnímu vzdělávání fyzioterapeutů a postgraduální přípravě lékařů, vyučuje zejména funkční diagnostiku a terapii dysfunkcí pánevního dna.

Mezi absolvované kurzy patří: Kurz diagnostiky a terapie funkčních poruch pohybového systému (2009), Kvadrupedální lokomoce v prevenci a léčbě poruch osového orgánu (2009), Medical Taping Concept (2010), Fyzioterapie u inkontinentních pacientů – Ostravský koncept (2010), Kurz aplikace vývojové kineziologie podle Vojty u hybných poruch v dospělém věku (2012), Dynamic taping ve fyzioterapii (2014), Komplexní terapie trigger pointů a globální reciproční svalová inhibice (2014), Jóga v rehabilitaci (2014), Posilování ve fyzioterapii (2015), Manuální medicína u gynekologických dysfunkcí v těhotenství (2016), Metoda L. Mojžíšové (2017), Fasciální manipulace, úroveň I-III (2020).

Členem instruktorského týmu Dynamické Neuromuskulární Stabilizace je Mgr. Havlíčková od roku 2012 a podílí se na výuce klinických kurzů v České republice a na Slovensku.



Mgr. Petra Káfuňková

Mgr. Petra Káfuňková v letech 1994 – 1998 absolvovala bakalářské studium fyzioterapie na FTVS UK a v roce 2000 ukončila magisterské studium se specializací interní civilizační choroby na FTVS UK.

Od roku 2009 začala doktorské studium na 2. Lékařské fakultě UK obor Fyziologie a patofyziologie člověka.

Od září 2000 pracuje jako fyzioterapeut na Klinice rehabilitace a tělovýchovného lékařství FN Motol.

Podílí se jako externí přednášející 2. lékařské fakulty Univerzity Karlovy v rámci výuky bakalářského i následného magisterského studia oboru fyzioterapie, dále blokované výuky rehabilitace pro české i zahraniční studenty medicíny.

Absolvovala řadu kurzů např. kurz terapie skolióz podle Schrottové (2000), kurz vývojové kineziologie v manuální medicíně (2000), kurz posturální terapie na bázi vývojové kineziologie, (2001), kurz manuální medicíny (2003), základy metody Roswithy Brunkow (2004), Manuální terapie dle Ludmily Mojžíšové (2004), Vojtova reflexní terapie pro dospělé (2007), FCE zkouška (2007), Medical Taping Koncept (2010).

Autor DNS konceptu



Prof. Pavel Kolář, PaedDr, PhD

Profesor PaedDr. Pavel Kolář, Ph.D. se narodil v Praze v roce 1963. Od dětství se aktivně věnoval sportovní gymnastice, v roce 1987 úspěšně absolvoval Fakultu tělesné výchovy a sportu UK. Od začátku své profesní kariéry fyzioterapeuta se zaměřoval na problematiku funkční diagnostiky a terapie pohybové soustavy z pohledu vývojové kineziologie. Velmi úzce spolupracoval zejména s profesorem Václavem Vojtou, jehož způsob vyšetření dětí prostřednictvím hodnocení kvality spontánní motoriky, posturálních reakcí a primitivních reflexů i terapeutický princip reflexní lokomoce profesora Koláře zásadně ovlivnil. Z hlediska aplikace mobilizačních technik a komplexního pohledu na patologii pohybové soustavy profesora Koláře významně inspirovala svými originálními technikami též paní Ludmila Mojžíšová. Osobní rozsáhlá zkušenost se sportem, sportovní nadání i mimořádná schopnost pohyb si dokonale představit, na vlastním těle uvědomit a interpretovat ho ve vztahu ke sportovnímu výkonu i k bolestivým syndromům pohybové soustavy nasměrovaly profesionální kariéru Pavla Koláře. Velmi úzce spolupracoval vždy se sportovci nejrůznějšího sportovního zaměření, současně se ale též od počátku své kariéry věnuje problematice dětí s dětskou mozkovou obrnou a dalšími neuro-vývojovými poruchami. Je členem mezioborové pracovní skupiny [NORA](#) která se zabývá komplexní diagnostikou a terapií jedinců trpících dětskou mozkovou obrnou. Tyto dvě, na první pohled vzdálené, ale ve skutečnosti velmi blízké a vzájemně se prolínající témata, zůstávají těžištěm práce profesora Koláře dodnes.

V roce 1997 Pavel Kolář úspěšně obhájil habilitační práci na téma „Senzomotorická diagnostika u bolestí zad a kořenových syndromů L5 a S1“ a závěrečnou přednáškou na téma „Vývojová kineziologie ve funkční diagnostice hybných poruch“ získal titul docent na FTVS UK. V roce 2007 zakončil postgraduální studium na 2. LF UK v oboru Fyziologie a patofyziologie člověka a získal titul Ph.D. na základě úspěšně obhájené práce na téma „Analýza zobrazení pohybu bránice magnetickou rezonancí v kombinaci se spirometrickým vyšetřením“. V roce 2012 Pavel Kolář úspěšně absolvoval jmenovací řízení na FTVS UK a získal titul profesor. Od roku 2008 do roku 2011 byl jmenován Adjunct Senior Lecturer“ na Faculty of Health Sciences, Murdoch University, Western Australia.

Od roku 1999 profesor Kolář působí ve funkci přednosty Kliniky rehabilitace a tělovýchovného lékařství 2. LF UK, která zahrnuje ambulantní a lůžkovou část pro děti a dospělé, Spinální jednotku, Centrum pro léčbu a výzkum bolesti a Oddělení tělovýchovného lékařství. Od roku 2008 též zastává post [proděkana 2. LF UK](#), je garantem studia fyzioterapie na 2. LF UK, členem vědecké rady FTVS UK i členem Poradního sboru ředitele Fakultní Nemocnice v Motole. Od dob Václava Havla v prezidentské funkci dodnes je stálým členem lékařského konsilia prezidenta České Republiky. V roce 2012 profesor Kolář založil [Centrum pohybové Medicíny Pavla Koláře](#), kde poskytuje rozsáhlou rehabilitační péči běžným pacientům stejně jako reprezentantům nejen českého sportu. Klienty centra se již stali i takové celebrity jako Novak Djokovič či významný hráč amerického fotbalu Steven Jackson.

Profesor Kolář je autorem a spoluautorem stovek vědeckých článků i vědecko-popularizačních textů včetně kapitol ve významných mezinárodních monografiích. Je hlavní autorem rozsáhlé monografie [Rehabilitace v klinické praxi](#), která byla publikována v [anglickém](#) i českém jazyce. Originální know-how profesora Koláře bylo podkladem pro vytvoření odborných [plakátů](#) a [brožurek](#) na téma Dynamická Neuromuskulární Stabilizace. Aktivně se zúčastnil stovek vědeckých konferencí v ČR i v zahraničí jako hlavní speaker i předseda odborných sekcí. Jako celosvětově uznávaný odborník v oboru rehabilitace je pravidelně žádán o vypracování recenzních posudků na grantové projekty, posudky ke kvalifikačním postupům (habilitační, jmenovací rigorózní řízení), žádán je jeho názor k systémovým změnám pro MŠMT ČR.

Pravidelná a dobře známá je intenzivní [práce profesora Koláře se sportovci](#). Spolupracoval např. s desetibojaři Tomášem Dvořákem a Romanem Šebrlem, s oštěpaři Janem Železným, a Ludmilou Špotákovou, staral se o sprinterku Ludmilu Formanovou, lyžařku Šárku Strachovou, běžkyni na lyžích Kateřinu Neumannovou, o řadu českých hokejistů v čele s Jaromírem Jágrem i o naše vrcholové tenisty. Je předsedou lékařské komise olympijského výboru a člen realizačních týmů české reprezentace pro hokej, fotbal, atletiku, i tenis. Snaží se ale pomáhat i sportovcům se zdravotním hendikepem, od roku 2013 je předsedou správní rady Centra Paraple kde pracuje ve prospěch lidí ochrnutých po poranění míchy. Profesor Kolář je také zřizovatelem Nadace Pohyb bez pomoci.

Za svoji obětavou, originální a hlavně kvalitní diagnostickou, terapeutickou i pedagogickou práci byl profesor Kolář mnohokrát oceněn. Již v průběhu studia FTVS UK se stal dvakrát vítězem celostátní studentské vědecké a odborné soutěže s kineziologickými tématy. V roce 2003 mu byla udělena bronzová medaile 2. LF UK u příležitosti 50. výročí založení fakulty. Taktéž v roce 2003 byla prof. Kolářovi udělena osobní medaile prezidenta republiky Václava Havla za zásluhy o stát za pedagogickou a vědeckou činnost, v roce 2007 získal Medaili Za zásluhy o stát v oblasti výchovy a vědy z rukou prezidenta republiky. V roce 2009 byl vyhlášen Učitelem roku UK 2. LF.

Profesor Kolář vyučoval osobně desítky kurzů na téma Funkční diagnostiky a terapie pohybového systému, vývojové kineziologie a praktické aplikace konceptu DNS v USA, Kanadě, v mnoha Evropských zemích, v Asii i Austrálii. Koncept DNS se stal světově uznávaným rehabilitačním postupem, vyškolená byla řada [instruktorů](#) v ČR i ve [světe](#). T.č. je DNS vyučováno ve stovkách kurzů ročně ve více než padesáti státech světa. Standardně jsou zavedeny tři výukové linie v podobě [kurzů A-D pro zdravotníky](#), pediatrické kurzy 1-3 pro zdravotníky pracující s dětmi a [sportovní kurzy I-III](#) pro profesionály z oblasti sportu. Navíc je k dispozici řada praktických kurzů se zaměřením na problematiku neurologických či ortopedických diagnóz, určitých typů sportů či na zdokonalení praktických dovedností účastníků kurzů.