akademický rok 2020/2021



Konec formuláře

SPIRÁLNÍ STABILIZACE PÁTEŘE (SPS)

**MS730C, MS730A2, MS730B2 \* Tělesná výchova \* Spirální stabilizace páteře**

**Vyučující:** PaedDr. Mirka Šafandová (ob@natur.cuni.cz )

**Rozsah:** 0/1, Z, 1 kredit

**Rozvrh:** zimní a letní semestr, čtvrtek 8:00-9:00, 9:15-10:15, 10:30-11:30, SCUK Hostivař, úpolový sál

**Podmínky pro splnění studijních povinností:** aktivní účast na všech lekcích v semestru

**Počet vyučovacích hodin:** zimní semester 13, letní semester - 13

**V letošním akademickém roce se můžete v hodině SPS přihlásit do výzkumu zaměřeného**

 **na léčbu SKOLIÓZY.**

**Studenti, kteří se projektu zúčastní, budou přímo pod dohledem Vzdělávacího a rehabilitačního centra Praha, autora metody MUDr. Richarda Smíška.**

Něco více o projektu



Konec formuláře

**SPS - Spirální stabilizace páteře**

**Škola zad pro studenty UK Praha**

**Výuka probíhá** v zimní i letním semestru **každý čtvrtek v 8-9, 9:15-10:15 nebo 10:30-11:30 hodin** ve Sportovním centru UK v Hostivaři (úpolový sál).

Odborný dohled (pro zájemce programu ŠKOLY ZAD) zabezpečuje Vzdělávací a rehabilitační centrum Praha MUDr. Richarda Smíška, autora metody SPS (starší název SMS).

Metoda SPS je klinicky používaná pro léčbu bolestí zad již 40 let.

**CÍLEM KURZU JE: - Omezit bolesti hlavy a zad**

 **- Zabránit progresi degenerativních změn páteře**

 **- Zlepšit svalový korzet a zlepšit držení těla**

**Výuka obsahuje:**

* 1x týdně cvičení včetně teorie (principy pohybu).
* Korekci cviků ve dvojicích.
* Opakování a automatizování cviků - cvičení ve skupině.
* Doporučení pravidelného individuálního domácího cvičení minimálně 2x denně.

**Cílovou skupinou jsou studenti s problémy:**

* **Bolesti hlavy** (cervikokraniální a cervikobrachiální syndrom).
* **Skolióza.**
* Hyperkyfóza a hyperlordóza páteře.
* **Výhřezy meziobratlových disků.**
* Další onemocnění páteře: Morbus Scheuermann, Morbus Bechtěrev.

**Doporučení přihlášeného studenta do ŠKOLY ZAD je:**

* Na začátku semestru si nechat udělat RTG celé páteře na základě žádanky, kterou dostanete v první hodině výuky.
* RTG celé páteře provádí pouze specializovaná zdravotní zařízení,+

viz stránky [www.spiralnistabilizece.cz](http://www.spiralnistabilizece.cz)

u výhřezů disku pro danou oblast zad donést magnetickou rezonanci.

Výuka metody SPS je dvousemestrální. Na začátku každého akademického roku proběhne pro zájemce vyšetření nebo porovnání zdravotního stavu z minulého roku. Výuka může pokračovat po dobu celého studia.

Ke cvičení jsou doporučeny cvičební pomůcky, které mohou být uhrazeny z bonusu zdravotní pojišťovny.

Něco více o projektu

**ŠKOLA ZAD PRO STUDENTY UK PRAHA**

**probíhá v hodinách Zdravotní tělesné výchovy - SPS na Přírodovědecké fakultě UK**

**Odborný dohled zabezpečuje MUDr. Richard Smíšek, autor metody. Metoda SPS je klinicky používaná pro léčbu bolestí zad již 40 let.**

**Cílem kurzu je:**

* Omezit bolesti hlavy a zad
* Zbránit progresi degenerativních změn páteře
* Zlepšení svalového korzetu

**Výuka bude obsahovat:**

* 1x týdně cvičení včetně teorie (principy pohybu)
* Korekce cviků ve dvojicích
* Opakování a automatizování cviků - cvičení ve skupině
* Pravidelné samostatné individuální domácí cvičení minimálně 2x denně

**Cílovou skupinou jsou studenti s problémy:**

* **Bolesti hlavy** (cervikokraniální a cervikobrachiální syndrom)
* **Skolióza**
* Hyperkyfóza a hyperlordóza páteře
* Výhřezy meziobratlových disků
* Další onemocnění páteře: Morbus Scheuermann, Morbus Bechtěrev

**Povinností přihlášeného studenta je:**

* Na začátku semestru si nechat udělat RTG páteře na základě žádanky, kterou dostanete v 1. hodině výuky.
* RTG bude provedeno v Praze na pracovišti Ortopedie Budějovická nebo Ortopedie Bulovka
* u výhřezů disku pro danou oblast donést Magnetickou rezonanci

Výuka metody SPS bude dvousemestrální, proběhne porovnání zdravotního stavu na začátku a na konci akademického roku.Výuka může pokračovat po dobu celého studia.

**Zápočet je podmíněn denním cvičení 2x 10 minut a pravidelným vyplňováním „tréninkového PS deníku“**

Ke cvičení je doporučenozakoupení cvičebních pomůcek (**SPS set**), který Vám může být uhrazen z bonusu Vaší zdravotní pojišťovny.

MUDr. Richard Smíšek, MUDr. Kateřina Smíšková, MUDr. Zuzana Smíšková

**REHABILITACE A REGENERACE PÁTEŘE**

Česká Republika *182 00 Praha 8, Na Úbočí 10*

***Tel.:00420-284810231, Fax.: 00420-284810234***

***E-Mail:*** ***sm@smsystem.cz***

***www.spiralnistabilizace.cz*** [***www.smsystem.cz***](http://www.smsystem.cz)