

KURZY CVIČENÍ PRO STABILIZACI A MOBILIZACI PÁTEŘE

„SM SYSTÉM“

V těchto kurzech se pod dohledem zkušeného fyzioterapeuta naučíte, jak správně zpevnit páteř, posílit svaly a vyvarovat se špatného držení těla a degenerace páteře či velkých kloubů. Tato metoda je vhodná pro lidi s bolestí zad, nebo pro ty, kteří chtějí poruchám páteře předejít. Je určena také pacientům, u kterých nebyly úspěšné jiné rehabilitační metody.

Metoda „SM SYSTÉM“ neboli „Stabilizační a Mobilizační Systém“ je vyvíjena již 30 let. Cvičení je vhodné pro jakoukoli věkovou skupinu, pro děti od školního věku až po seniory, těhotné, nevrcholové i vrcholové sportovce. Skládá se ze sestavy cviků dle MUDr. Richarda Smiška, které pomáhají správně aktivovat spirální svalové řetězce.

Ty umožňují protahovat páteř směrem vzhůru a zajistí tak ploténkám mezi obratli dostatečný prostor pro léčbu a regeneraci. Díky špatným pohybovým návykům a celkově špatnému životnímu stylu jsou některé svaly ochablé a jiné přetížené, což vede k nadměrnému zatížení a následné degeneraci meziobratlových kloubů a plotének.

Metoda „SM SYSTÉM“ se používá k prevenci a léčbě těchto potíží:

- » výhřez meziobratlového disku
- » potíže po operaci páteře
- » skolióza – u dospělých i dětí
- » nespecifické bolesti zad
- » spondylolistéza
- » bolesti hlavy, závratě
- » diastáza břišních svalů

Dále také může pozitivně ovlivnit:

- » potíže na nosných kloubech dolních končetin
- » bolestivé syndromy ramene
- » funkční poruchy na vnitřních orgánech



TERMÍNY KURZŮ

Kurz obsahuje **5 LEKCI CVIČENÍ**, které budou probíhat **1x týdně**, termíny budou vypisovány průběžně po domluvě s vedoucím fyzioterapeutem rehabilitačního oddělení Nemocnice Český Těšín a.s. **Délka jedné lekce je 60 minut**. Maximální počet účastníků jedné lekce je **5 osob**. Tyto kurzy jsou určeny jak dětem školního věku, tak dospělým.

MÍSTO

Nemocnice Český Těšín, rehabilitační oddělení, budova C, 3. patro

CENA KURZU

Cena za 1 lekci: **150 Kč**

Cena za 5 lekcí: **600 Kč**

OBJEDNÁVKA KURZU

Objednávky na tel.: **558 769 252**

Mgr. Alfréd Heckel, vedoucí fyzioterapeut

e-mail: alfred.heckel@nct.agel.cz



 **Nemocnice Český Těšín a.s. Ostravská 783, 737 01 Český Těšín**

 nemocniceceskytesin.agel.cz