

# KURZY CVIČENÍ PRO STABILIZACI A MOBILIZACI PÁTEŘE „SM SYSTÉM“

Rehabilitační oddělení Nemocnice Český Těšín Vám nabízí KURZY CVIČENÍ PRO STABILIZACI A MOBILIZACI PÁTEŘE METODOU „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 Smíška, 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:**

- výhrěz 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 LEKCÍ CVIČENÍ**, které budou probíhat **1x týdně**, termíny budou vypisovány průběžně po domluvě s vedoucím fyzioterapeutem rehabilitačního oddělení Nemocnice Český Těšín a.s. **Délka 1 lekce je 60 minut**. Maximální počet účastníků v jednom kurzu 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: **100 Kč**

Cena za 5 lekcí: **400 Kč**

### OBJEDNÁVKA KURZU:

Mgr. Alfréd Heckel, vedoucí fyzioterapeut

tel.: **558 769 252**

e-mail: [alfred.heckel@nct.agel.cz](mailto:alfred.heckel@nct.agel.cz)

### ADRESA:

Nemocnice Český Těšín a.s.

Ostravská 783

737 01 Český Těšín

