

# Spiralstabilisation

Funktionelle Stabilisierung und Mobilisierung der Wirbelsäule

Neuer Weg, Rückenschmerzen schnell und effektiv zu behandeln Krankengymnastik mit elastischem Seil und manueller Therapie

**Zielgruppe:** Physiotherapeuten, Masseur u. med. Bademeister, Heilpraktiker, Fitnesstrainer, Ergotherapeuten

**Termine:** 12. – 15.04.2018

**Kurszeit:** 09:00 - 17:00 Uhr

**Gebühr:** € 395.-

**Kursumfang:** 4x8 UE

**Referent:** Dr. med. Richard Smíšek, Erfinder der Spiralstabilisationstherapie, FA Myoskeletal Medizin

**Teilnehmer:** min. 10, max. 24

**Kursinhalt:** Die Spiralstabilisation öffnet neue, moderne und effektive Therapiemöglichkeiten für komplizierte Patienten mit Wirbelsäulenkrankheiten an Stellen, wo andere Therapien fehlschlagen.



Dr. med. R. Smíšek

„Wir haben eine neue Methode (Krankengymnastik mit elastischem Seil und manuelle Therapie) entwickelt und in 40 Jahren klinisch geprüft, um Wirbelsäulenerkrankungen schnell und effektiv zu behandeln. Mit exakter Bewegungskoordination aktivieren wir die Spiralmuskelketten (Spiralstabilisierung). Die Wirbelsäule antwortet mit Traktion (Zug nach oben) und Zentrierung (Zug zur Mitte.“

**Bewegung mit Spiralstabilisierung** (dynamische Wirbelsäulen- und Körper-Stabilisierung durch lange Spiralmuskelketten) **eröffnet folgende Möglichkeiten:**

- Bandscheibenschäden in LWS, BWS und HWS können behandelt und vorgebeugt werden
- pathologische Wirbelsäulenkrümmungen wie Hyperlordose, Hyperkyphose und Skoliose werden in die zentrale Achse gezogen und geheilt
- chronische Schmerzen nach mehreren Wirbelsäulenoperationen werden kompensiert und effektiv behandelt
- konservative Behandlung der Spinalkanalstenose mit claudikatio Beschwerden

## Tag 1 - Grundlagen der Spiralstabilisationstherapie (8 UE):

- LWS, Hüfte Vorträge
  - Grundlagen der Anatomie und Funktion der spiralen Muskelketten
  - Integrierung der Prinzipien: gerade Körperhaltung, Muskelbalance, reziproke Inhibition,
  - Dehnungsreflex, Posturalreaktion, Optimalbewegung, Optimalstabilisierung
  - Krankheitsbilder: akuter LWS Bandscheibenvorfall, akutes Lumbago, chronische Lumbalgien ohne und mit Radikulopathie
- LWS, Hüfte - Praxisübungen:
  - Die 12 Basisübungen erlernen und eventuelle Fehler korrigieren
  - Behandlung der LWS Krankheiten mit manueller Therapie und Spiralstabilisationsübungen kombiniert.
  - Weichteiltechniken (Massage mit Dehnung) M. iliocostalis, M. longissimus, M. spinalis, M. multifidus, Mm. rotatores, M. quadratus lumborum, M. iliopsoas, M. rectus femoris
  - manuelle Traktion, Mobilisation: LWS, ISG, untere BWS

## Tag 2 – Weitere Grundlagen der Spiralstabilisationstherapie (8 UE)

- LWS, BWS, Hüfte - Vorträge
  - optimale Koordination und Stabilisation beim Gehen und Laufen
  - Zusammenarbeit der LWS, ISG und des Hüftgelenks
  - Hüft- und Kniearthrose
  - Unterschied zwischen Bauchmuskeltraining liegend, sitzend, stehend und -einbeinig.
  - Krankheitsbilder: Spinalkanalstenose, Osteoporose, Plattfuß, Hallux valgus
- LWS, BWS, Hüfte - Praxisübungen:
  - Wiederholung der 12 Basisübungen
  - Anpassung der Übungen an den Patientenzustand (Training stehend, sitzend, liegend)

Wollen Sie sich zum Kurs anmelden, dann füllen Sie das herunter geladene Anmeldeformular aus und senden es mit einer Kopie Ihrer Berufsurkunde (nur erstmalig) per Fax 0921/7596-626, Post oder E-Mail ([info@rotmain-institut.de](mailto:info@rotmain-institut.de)) an uns! Danke!

- 6 Beinübungen erlernen
- Bewegungstherapie vor und nach TEP
- Behandlung der LWS Krankheiten mit manueller Therapie und Spiralstabilisationsübungen kombiniert.
- Weichteiltechniken (Massage mit Dehnung) *M. serratus anterior*, *M. subclavius*, *M. pectoralis minor*, *M. semispinalis cervicis*
- Manuelle Traktion, Mobilisation: BWS, Rippen, Schulterblatt-Brustkorbgelenk, Schultergelenk, HWS

#### Tag 3 – Weiterbildungskurs Rücken-SM-System (8 UE)

- HWS, BWS, Schultergelenk - Vorträge
  - Grundlagen der Anatomie und Funktion der spiralen Muskelketten – Wirkung auf die HWS
  - Bewegungskoordination – Statik und Dynamik der HWS
  - Krankheitsbilder: Cervicobrachialsyndrom, Schultergelenkbeschwerden
- HWS, BWS, Schultergelenk - Praxisübungen
  - Wiederholung der 12 Basisübungen, Wirkung auf die HWS
  - Die Übungen für HWS erlernen und die eventuellen Fehler korrigieren.
  - Behandlung der HWS-Krankheiten mit manueller Therapie und Spiralstabilisationstherapie kombiniert.
  - Weichteiltechniken (Massage mit Dehnung) *M. trapezius*, *M. levator scapulae*, *Mm. scaleni*, *M. sternocleidomastoideus*, kurze und lange Nackenextensoren, Nackenflexoren
  - manuelle Traktion, Mobilisation: HWS

#### Tag 4 - Aufbaukurs für Fortgeschrittene (8 UE)

- HWS, BWS, Schultergelenk -Vorträge
  - Kopfschmerzen, Schwindel
  - Skoliose
- HWS, BWS, Schultergelenk - Praxisübungen
  - Erneute Wiederholung der 12 Basisübungen
  - Wiederholung der 6 Beinübungen
  - Wiederholung der Übungen für HWS und Kopf
  - Behandlung der Skoliose mit manueller Therapie und Spiralstabilisationsübungen kombiniert.
  - Weichteiltechniken (Massage, Dehnung) Wiederholung LWS, Hüfte, BWS
  - manuelle Traktion, Mobilisation: LWS, ISG, BWS, Rippen, Schulterblatt-Brustkorbgelenk, Schultergelenk

