

PROGRAM MOBILIZAČNÝCH TECHNÍK KLBOVÝCH ŠTRUKTÚR – MTKS A *Kurz Mobilizácie – Mgr. Maja Špiritović, Ph.D.*

Koncepcia kurzu

Kurz je postavený na dvoch prístupoch k mobilizačným technikám:

- **Školský prístup** – ciele mobilizácia, vyučovaná v rámci odborných škôl a univerzít.
- **Praktický prístup** – neciele mobilizácia využívajúca techniky typu LVLA, aplikovaná v klinickej praxi.

Každá praktická časť kurzu predchádza teoretický základ, ktorý zahŕňa:

- úvod do problematiky,
- historický kontext a vývoj metód,
- postupy pri vyšetrení,
- zásady správneho prevedenia mobilizačných techník.

Štruktúra workshopu

Workshop je rozdelený do dvoch výukových dní:

- **Prvý deň** – oblasť hlavy a axiálneho systému
- **Druhý deň** – horné a dolné končatiny

1. Mobilizačné techniky – hlava

- **Sagittal Suture Spread**
Mobilizačná technika zameraná na jemné uvoľnenie v oblasti sagitálnej sutúry.
- **Cranial Universal**
Univerzálna mobilizačná technika aplikovaná na lebečné štruktúry.
- **Parietal Lift**
Mobilizačná technika zameraná na uvoľnenie parietálnych kostí.

Temporomandibulárny kĺb (TMK)

- Špecifická vyšetrovacia a mobilizačná technika zameraná na uvoľnenie TMK krúžením do všetkých smerov.
- Špecifická mobilizačná technika zameraná na uvoľnenie TMK v smere latero–mediálneho slide.

2. Globálne spinálne manuálne techniky

- **Kiblerova riasa**
Manuálna technika využívajúca kožnú riasu na ovplyvnenie kožného a fasciálneho tkaniva.
- **Trakcia celej chrbtice (v sede)**
Manuálna technika zameraná na globálne uvoľnenie chrbtice prostredníctvom trakcie.
- **„Spin“ celej chrbtice (v stoj)**
Manuálna technika zameraná na uvoľnenie chrbtice prostredníctvom spinálneho rotačného pohybu.

3. Krčná chrbtica – mobilizačné techniky (trakcia)

- **OM trakcia → Occiput / Mandibula**
Mobilizačná trakčná technika využívajúca oporu v oblasti týlnej kosti a mandibuly.
- **PZ trakcia → Predlaktie / Zygomaticus**
Mobilizačná trakčná technika s oporou predlaktia o lícnu kosť.
- **MT trakcia → Trakcia s prepracovaním MT**
Mobilizačná trakčná technika kombinovaná s prepracovaním mäkkých tkanív.
- **„Váľanie cesta“**
Špecifická mobilizačná technika s rytmickým uvoľnením krčnej chrbtice (Cp).
- **PIR trakcia → Trakcia s PIR suboccipitálnych svalov**
Mobilizačná trakčná technika kombinovaná s postizometrickou relaxáciou krátkych extenzorov šíje.

4. C0/1 (AO) – vyšetrenie kĺbnej vôle a následná mobilizácia

Antekyv – mobilizácia v smere:

- Atlas – anteriorný slide.

Laterokyv – mobilizácia v smere:

- Atlas – laterálny slide ipsilaterálne,
- kontralaterálne oddelenie styčných plôch medzi AO.

Retrokyv – mobilizácia v smere:

- Atlas – posteriorný slide.

5. C1/2 – vyšetrenie kĺbnej vôle a následná mobilizácia

Lateroflexia – mobilizácia v smere:

- oddelenie styčných plôch segmentu kontralaterálne,
- laterálny slide ipsilaterálne.

Rotácia (C1/2, C2/3) – mobilizácia v smere:

- rotácia – uvoľnenie antero–posteriorného slide.

6. C2/3 – C5/6 – vyšetrenie kĺbnej vôle a následná mobilizácia

Lateroflexia – mobilizácia v smere:

- oddelenie styčných plôch segmentu kontralaterálne,
- laterálny slide ipsilaterálne.

Rotácia – mobilizácia v smere:

- rotácia – uvoľnenie antero–posteriorného slide.

Dorzálny slide – mobilizácia v smere:

- uvoľnenie dorzálneho posunu.

Laterálny slide – mobilizácia v smere:

- uvoľnenie laterálneho posunu.

7. C/T prechod – vyšetrenie kĺbnej vôle a následná mobilizácia

Rotácia – mobilizácia v smere:

- uvoľnenie antero–posteriorného slide.

Dorzálny slide – mobilizácia v smere:

- uvoľnenie dorzálneho posunu.

Laterálny slide – mobilizácia v smere:

- uvoľnenie laterálneho posunu.

8. Hrudná chrbtica – vyšetrenie kĺbnej vôle a následná mobilizácia

- „Springing“
Vyšetrenie kĺbnej vôle a následná mobilizácia pružením hrudných segmentov chrbtice.
- **Trakcia hrudnej chrbtice**
Aplikácia na horné, stredné aj spodné úseky hrudnej chrbtice (Tp).

Segmentálna (cielená) mobilizácia hrudnej chrbtice

- **Anteflexia** – mobilizácia v smere predného ohybu.
- **Extenzia** – mobilizácia v smere zadného ohybu.
- **Lateroflexia** – mobilizácia v smere bočného ohybu.
- **Rotácia** – mobilizácia v smere torzného ohybu.

Špecifická LVLA mobilizácia „Huging“ (necielená, cez viac segmentov)

- **Lateroflexia** – dva spôsoby prevedenia, mobilizácia v smere bočného ohybu.
- **Extenzia** – viac spôsobov prevedenia, mobilizácia v smere zadného ohybu.
- **Rotácia** – mobilizácia viacerých segmentov v smere torzného ohybu.

9. Rebrá – vyšetrenie kĺbnej vôle a následná mobilizácia

- **1. rebro**
Vyšetrenie kĺbnej vôle a následná mobilizácia, resp. distrakcia do inferiorného sklzu kostotransverzálneho skĺbenia – kaudálny smer.
- **Horné rebrá**
Vyšetrenie kĺbnej vôle a následná mobilizácia do inspiračného/expiračného smeru.
- **Dolné rebrá**
Vyšetrenie kĺbnej vôle a následná mobilizácia do inspiračného/expiračného smeru.

10. Bedrová chrbtica – vyšetrenie kĺbnej vôle a následná mobilizácia

Trakcia bedrovej chrbtice

- **Intermitentná vleže na bruchu**
Rytmická trakcia cez ťah za DKK v polohe na bruchu.
- **„Sking“ (dva spôsoby)**
Špecifická trakčná mobilizačná technika vykonávaná variabilne.
- **Lumbálny myofasciálny release – trakcia vleže na bruchu**
Trakcia v kombinácii s kontrakciou brušných svalov a TL myofasciálnym „release“.
- **„Stehenná kolíska“ (vleže na chrbte)**
Trakčná mobilizácia využívajúca páku cez stehno terapeuta s následným rytmickým hojdavým pohybom.

Segmentálna (cielená) mobilizácia bedrovej chrbtice

- **Anteflexia** – mobilizácia v smere predného ohybu.
- **Extenzia** – mobilizácia v smere zadného ohybu.
- **Lateroflexia** – mobilizácia v smere bočného ohybu.
- **Rotácia** – mobilizácia v smere torzného ohybu.
- **Dorzálny posun** – mobilizácia zameraná na uvoľnenie dorzálneho posunu segmentu.

LVLA mobilizácia (necielená, cez viac segmentov)

- **Anteflexia** – necielená mobilizácia viacerých segmentov v smere predného ohybu.
- **Extenzia** – necielená mobilizácia viacerých segmentov v smere zadného ohybu.
- **Lateroflexia** – necielená mobilizácia viacerých segmentov v smere bočného ohybu.
- **Rotácia** – necielená mobilizácia viacerých segmentov v smere torzného ohybu.

11. Sakroiliakálne sklbenie – vyšetrenie kĺbnej vôle a následná mobilizácia

- **Krížový hmat – „cross“ technika**
Špecifická mobilizačná technika využívajúca krížový hmat na posúdenie a uvoľnenie kĺbnej vôle a následnú mobilizáciu sklzu medzi S a I.
- **Mobilizácia na boku**
Mobilizačná technika vykonávaná v polohe na boku, zameraná na uvoľnenie SI sklbenia.
- **Mobilizácia hornej časti**
Cielená mobilizácia zameraná na uvoľnenie hornej časti SI sklbenia.
- **Mobilizácia dolnej časti**
Cielená mobilizácia zameraná na uvoľnenie dolnej časti SI sklbenia.

12. Os pubis / Symfýza – vyšetrenie kĺbnej vôle a následná mobilizácia

- **Hypothenar / Pubis**
Špecifická mobilizačná technika aplikovaná na uvoľnenie os pubis.
- **Hypothenar / Ilium – Palmar / Ischium**
Špecifická mobilizačná technika využívajúca kombináciu hypothenarovej a palmárnej opory na uvoľnenie os pubis.

13. Kostrč – mobilizačné (manipulačné) techniky

- **External Coccyx Push (palec)**
Špecifická mobilizačná/manipulačná technika aplikovaná externe pomocou palca.
- **Internal Coccyx Pull (ukazovák)**
Špecifická mobilizačná/manipulačná technika aplikovaná interne pomocou ukazováka.

14. Horná končatina – vyšetrenie kĺbnej vôle a následná mobilizácia

Scapulothorakálne sklbenie

Vyšetrenie a mobilizácia scapulothorakálneho sklbenia:

- oddelenie lopatky od hrudného koša,
- krúživé pohyby lopatky.

Sternoklavikulárny kĺb

Vyšetrenie a mobilizácia sternoklavikulárneho skĺbenia:

- superior/inferiorný posun (slide),
- anterior/posteriorný posun (slide),
- distrakcia sternoklavikulárneho kĺbu.

Akromioklavikulárny kĺb

Vyšetrenie a mobilizácia akromioklavikulárneho skĺbenia:

- superior/inferiorný posun (slide),
- anterior/posteriorný posun (slide),
- distrakcia akromioklavikulárneho kĺbu.

Glenohumerálny kĺb

- trakcia v glenohumerálnom kĺbe (viac variantov),
- laterálna mobilizácia (trakcia) I. a II.,

Vyšetrenie a mobilizácia ramenného kĺbu:

- superior/inferiorný posun (slide),
- anterior/posteriorný posun (slide),
- krúživé pohyby.

Laket'

Trakcia lakt'ového kĺbu:

- cez PIR na m. triceps brachii,
- vo flexii 90° (v polohe pacienta na chrbte).

Vyšetrenie a mobilizácia lakt'ového kĺbu:

- latero/mediálny posun (slide),
- zauhlenie (otváranie kĺbovej štrbiny).

Radioulnárne skĺbenie

Vyšetrenie a mobilizácia hlavice radia:

- anterior/posteriorný posun (slide) s rotačnou zložkou.

Vyšetrenie a mobilizácia distálneho radioulnárneho kĺbu:

- anterior/posteriorný posun (slide) – „nožnicový“ hmat.

Radiokarpálny a mediokarpálny kĺb

Vyšetrenie a mobilizácia radiokarpálneho kĺbu:

- dorzálny posun (slide) karpálnych kostičiek na radiálnej/ulnárnej strane.

Vyšetrenie a mobilizácia proximálnej a distálnej rady:

- posun radiokarpálneho kĺbu (proximálna rada) dorzálne – obmedzená plantárna flexia (PPD),
- posun mediokarpálneho kĺbu (distálna rada) palmárne – obmedzená dorzálna flexia (DDP),
- mobilizácia radiokarpálneho kĺbu (proximálna rada) radiálne – obmedzená ulnárná dukcia (UPR),
- mobilizácia mediokarpálneho kĺbu (distálna rada) palmárne so zreteľom na radiálnej strane – obmedzená radiálna dukcia (RDPR),
- mobilizácia os pisiforme.

Metakarpálne a interfalangeálne kĺby

- dorzálny/palmárny vejár,
- vyšetrenie a mobilizácia hlavičiek metakarpov proti sebe.

Vyšetrenie a mobilizácia MCP kĺbov:

- dorzopalmárny posun (slide),
- laterolaterálny posun (slide),
- posun v transverzálnej rovine – rotácia.

Vyšetrenie a mobilizácia PIP a DIP kĺbov:

- dorzopalmárny posun (slide),
- laterolaterálny posun (slide),
- zauhlenie.

15. Dolná končatina – vyšetrenie kĺbnej vôle a následná mobilizácia

Bedrový kĺb (kyčelní kloub)

Trakcia bedrového kĺbu:

- v osi femuru (na chrbte – s použitím uteráka; na boku – opora o pokrčené koleno/kyčel),
- v osi krčku femuru (s VR a ZR),
- v polohe na bruchu (trakcia v KyK spolu s anteriorným slide v kolennom kĺbe).

Patella

Vyšetrenie a mobilizácia patelly:

- lateromediálny posun (slide),
- superior/inferiorný posun (slide),
- krúživé pohyby patelly,
- „odtiahnutie patelly“ (pumpovanie bankou) – mobilizačná technika využívajúca podtlak na jemné odtiahnutie pately a stimuláciu kĺbnej vôle.

Kolenný kĺb

Trakcia kolenného kĺbu:

- cez PIR na m. quadriceps femoris,
- vo flexii 90° v kolennom kĺbe (v polohe pacienta na chrbte aj na bruchu).

Vyšetrenie a mobilizácia kolenného kĺbu:

- lateromediálny posun (slide),
- anterior/posteriorný posun (slide),
- zahlenie.

Hlavica fibuly

Vyšetrenie a mobilizácia hlavice fibuly:

- anterior/posteriorný posun (slide) s rotačnou zložkou (dva spôsoby).

Talokrurálny kĺb

Vyšetrenie a mobilizácia talokrurálneho kĺbu:

- anterior–posteriorný posun (slide),
- posterior–anteriorný posun (slide),
- distrakcia v kombinácii s mediálno–laterálnym sklzom (inverzia),
- distrakcia v kombinácii s laterálno–mediálnym sklzom (everzia).

Calcaneus – subtalar

- vyšetrenie a následná mobilizácia,
- „osmičky“,
- distrakcia os calcaneus.

Ostatné tarzálne kosti

Vyšetrenie a mobilizácia:

- **os naviculare** – dorzálny/plantárny posun (slide),
- **os cuboideum** – dorzálny/plantárny posun (slide).

Lisfrankov kĺb

Vyšetrenie a mobilizácia:

- dorzálny/plantárny posun (slide),
- **Pronation a Supination Twist.**

Metatarzálne a interfalangeálne kĺby

- dorzálny/palmárny vejár,
- vyšetrenie a mobilizácia hlavičiek metatarzov proti sebe.

Vyšetrenie a mobilizácia MTP kĺbov:

- dorzopalmárny posun (slide),
- laterolaterálny posun (slide),
- posun v transverzálnej rovine – rotácia.

Vyšetrenie a mobilizácia PIP a DIP kĺbov:

- dorzopalmárny posun (slide),
- laterolaterálny posun (slide).