

## **Spiralstabilisation**

funktionelle Stabilisierung und Mobilisierung der Wirbelsäule SPS Methode  
nach Dr. med. Richard Smíšek

### **Muskelketten:**

- Anatomie der Muskelketten
- detaillierte Anatomie von 50 Muskelketten
- Funktion der Muskelketten - dynamische und statische Ketten, reziproke Beziehungen zwischen den Muskelketten
- Training der Muskelketten (Krankengymnastik)
- Zusammenarbeit der Muskeln bei der Bewegung
- Manuelle Therapie

### **Nutzung der Muskelketten:**

- Behandlung: Wirbelsäulenerkrankungen, Bandscheibenvorfälle, Beschwerden nach einer Bandscheibenoperation, Skoliose
- Prävention: Rückenschule, Rehabilitationssport, gesunder Sport
- Kondition, Fitness, Wellness
- Sport: Kondition, Regeneration, Kompensation und Nachbehandlung von sowohl Verletzungen als auch Überlastungen, die durch den Sport verursacht werden
- Ausbildung: Kurse für Fachleute - Ärzte, Physiotherapeuten, Heilpraktiker und Trainer sowie für Patienten

### **Ein neuer Weg Rückenschmerzen schnell und effektiv zu behandeln**

#### **- Einführung in die SPS Methode**

1. Tag - Anatomie und Funktion der Muskelketten Latissimusdorsi LD-A, B, C, Trapezius TR – B, C, D, Erector spinae ES, Iliopsoas IP

- Training der LD, TR Muskelketten, Übungsprogramm zur Prävention - Rückenschule, Wirbelsäulengymnastik, Rehasport

2. Tag - Bandscheibenvorfall Therapie durch die Traktion der Wirbelsäule - Krankengymnastik, Muskelkettentraining, Korrektur der Übungen - Manuelle Therapie und Manuelle Techniken zum Anwenden in der akuten und schmerzhaften Phase, sowie bei chronischen Erkrankungen Anatomie, Funktion, Training, Therapie

3. Tag - Skoliose - Therapie durch den Aufbau eines Muskelkorsetts mit Hilfe der spiralen Muskelketten - RTG Diagnostik und Therapie von Skoliosen bei Kindern und Jugendlichen, Rehabilitationsplan - Therapie von dekompensierten Skoliosen bei Erwachsenen – Bandscheibenvorfall, Spinalstenose, Corcyphoscolioticum - Therapie von Beschwerden nach einer Skolioseoperation oder einer Operation zur Stabilisierung der Wirbelsäule - FBS failed back surgery syndrom - Prävention von Entwicklung der Skoliose

4. Tag - Sport - Hauptprinzipien: gerade Körperachse, Muskelballance, Bewegungsumfang, Spiralstabilisation - Muskelkettentraining: Kräftigung der Muskelketten, aktive Relaxation, Dehnung, Zusammenarbeit der Muskeln - Kondition, Kompensation, Regeneration, Behandlung nach Unfällen, Überlastungen der Muskulatur und Operationen - Fussball, Athletik, Bodybulding  
Unterrichtsheiten 4 x 8 UE

**Kosten: 395,- €**

**Kursleitung: Dr. Smisek Erfinder der Spiralstabilisationstherapie**

**Kursdauer: 4 Tage Kurs: 4x8 UE**

in Zusammenarbeit mit der Fortbildungsakademie Markus Pschick in  
Regensburg