



Informace pro účastníky z ČR

Fyzioterapeuti, kteří absolvovali kurzy DNS v zahraničí a získali diplom certifikovaného DNS terapeuta, mohou žádat [UNIFY](#) o udělení zvláštní odborné způsobilosti.

Popis kurzu

Základy konceptu, klinická aplikace a vlastní tělesná zkušenost.

První část DNS kurzu poskytuje pevný a prakticky využitelný základ konceptu, který propojuje vývojovou kineziologii, neurofyzilogii a klinické myšlení. Účastníci se naučí rozumět tomu, jak se stabilizační funkce utváří během prvního roku života, jak ji CNS řídí a jak se tyto principy promítají do pohybu a obtíží dospělého pacienta. Kurz zdůrazňuje klinickou aplikovatelnost a vysoký podíl praktických cvičení, díky nimž účastníci pocítí kvalitu opory, centrace a sagitální stabilizace přímo na vlastním těle.

Součástí části A je detailní seznámení se základními stabilizačními principy – dechovým i posturálním mechanismem bránice, vytvářením nitrobřišního tlaku, centrací kloubů a globálními motorickými vzory. Účastníci si osvojí základ DNS diagnostiky prostřednictvím jednoduchých, ale velmi informativních testů, které hodnotí dechový stereotyp, kvalitu opory, nastavení hrudníku a pánve nebo schopnost udržet izolovaný či globální pohyb bez kompenzací.

Velký důraz je kladen na ontogenezi jako hlavní zdroj terapeutických pozic a logiky DNS. Právě osobní prožitek je důležitou součástí kurzu – díky němu je možné porozumět tomu, jak má kvalitní stabilizace vypadat a působit. Klinický DNS kurz je určen fyzioterapeutům pracujícím převážně s dospělými pacienty a tvoří základ, na který navazují další části programu.

Kurz je vhodný pro

Fyzioterapeuty, rehabilitační lékaře a všechny odborníky, kteří se zabývají myoskeletální a sportovní medicínou a mají základní zdravotnické vzdělání.

Cíle kurzu

- Porozumět principům DNS a vývojové kineziologie. Jak CNS řídí stabilizaci a pohyb, jak se vyvíjí posturální funkce v prvním roce života a proč jsou tyto vzory klíčem ke klinické praxi.
- Osvojit si aktivaci sagitální stabilizace a dechového stereotypu. Synergie bránice, břišní stěny, pánevního dna a paravertebrálních svalů jako základ opory a pohybu.
- Provést a interpretovat základní DNS testy. Vyšetřit kvalitu opory, centraci, nitrobřišní tlak, pohyb bez kompenzací a odlišit optimální vs. neoptimální strategii.
- Využívat vývojové pozice jako terapeutický nástroj. Aplikovat je na sebe i pacienta pro lepší stabilizaci a koordinaci.
- Zažít cvičení dle DNS na vlastním těle. Princip „nejdřív procítit, pak učit“.

Rámcový program kurzu

1. den · 9.00–17.00

- Registrace 8.15–9.00
- 9.00–10.30 Neurofyzilogické principy řízení hybnosti, vývoj posturálně-lokomočních funkcí, principy funkční kloubní centrace.
- 10.30–11.00 Přestávka



- 11.00–12.30 Sagitální stabilizace páteře pohledem DNS, význam bránice, typy posturálních poruch.
- 12.30–13.30 Oběd
- 13.30–15.00 Ontogeneze, vývoj dítěte v prvních 18 měsících, kineziologické a biomechanické souvislosti.
- 15.00–15.30 Přestávka
- 15.30–17.00 DNS testy, videoprezentace.

2. den · 9.00–18.00

- 9.00–10.30 DNS testy – nediferencované pozice (brániční test, nitrobřišní tlak, elevace paží, flexe hlavy) – workshop I.
- 10.30–11.00 Přestávka
- 11.00–12.30 DNS testy – nediferencované pozice (extenze trupu, houpání na čtyřech, poloha 6m na břiše, medvěd, dřep) – workshop II.
- 12.30–13.30 Oběd
- 13.30–15.00 Asistovaná terapie v nižších pozicích – tříměsíční model vleže na zádech a na břiše, 6m model v LNZ, nízký klek.
- 15.00–15.30 Přestávka
- 15.30–17.00 Terapie ve vyšších pozicích – šestměsíční model na břiše, pozice medvěda.
- 17.15–18.00 Skupinové cvičení ve vývojových pozicích.

3. den · 8.00–14.00

- 8.00–9.30 Testování a terapie ve vyšších pozicích – na čtyřech, medvěd, dřep, sed.
- 9.30–10.00 Přestávka
- 10.00–11.30 Workshop: test – terapie – retest.
- 11.30–11.45 Přestávka
- 11.45–13.00 Shrnutí principů terapie, edukace pacienta k autoterapii, diskuse.

Praktické informace

- Větší část kurzu je praktická – s sebou úbor vhodný pro cvičení.
- Vlastní osuška (podložení pod hlavu a vlastní povrch na lehátko/podlahu), případně neklouzavá cvičební podložka / jógamatka.
- Oběd si zajišťuje každý sám.

DNS certifikáty

- DNS certifikát o účasti na kurzu „A“: po absolvování kurzu.
- DNS certifikát dosažení úrovně „A“: elektronicky ihned po úspěšném složení testu „A“.

Test „A“ je dobrovolný. Zájemci o [Diplom Certifikovaného DNS terapeuta](#) se mohou přihlásit ke složení testu A elektronicky. [Test lze zakoupit](#) po kurzu na webu Pražské školy.

- 40 otázek „Multiple Choice“ + 10 obrazových otázek, online.
- Pro úspěch nutné min. 80 % správných odpovědí.
- Po úspěšném složení je ihned zaslán certifikát dosažení úrovně „A“.