Mulligan koncept — Spodný kvadrant · program

26.–28. 3. 2027 · 3 dni · 22,5 vyučovacích hodín · lektor Peter van Dalen · Bratislava

Kurz Spodný kvadrant obsahuje 22,5 vyučovacích hodín rozdelených do troch dní. Zameriava sa na klinicky využiteľné postupy pri bolestiach a obmedzeniach pohybu v oblasti spodného kvadrantu. Obed je každý deň 12:30–13:30.

1. deň

Piatok 26. 3. 2027 · registrácia 8:30 · 9:00–16:30 · obed 12:30–13:30

- Lumbar SNAGS – flexia, extenzia a autoterapia driekovej chrbtice
- SNAGS s Lion cvikmi (unilaterálne L5/S1)
- Členok a chodidlo – MWM techniky pri vyvrtnutí členka, dorziflexia, plantárna flexia
- Tejpovanie pri vyvrtnutí členka a plantárnej fascitíde
- MWM pre stredné chodidlo a metatarzálne kĺby

2. deň

Sobota 27. 3. 2027 · 9:00–16:30 · obed 12:30–13:30

- SLR techniky – Gate technika, Bent Leg Raise, SLR s trakciou a kompresiou
- SMWLM techniky pre bedro a koleno
- Koleno – MWM techniky pre flexiu, extenziu a rotácie v otvorenom aj zatvorenom kinetickom reťazci
- Tejpovanie kolena
- Bedro – MWM pre vnútornú rotáciu, flexiu, extenziu a abdukciu
- Sakroiliakálny kĺb – MWM techniky pre anterior a posterior innominate

3. deň

Nedeľa 28. 3. 2027 · 9:00–16:30 · obed 12:30–13:30

- Členok a bedro v zatvorenom kinetickom reťazci
- Drieková chrbtica – Slump SNAG, autoterapia v Lion pozícii
- Tejpovacie techniky – SI kĺb, drieková chrbtica, trochanterická burza, Achillova šľacha, svalové zranenia
- PRP techniky pre spodný kvadrant (bedro, koleno, chodidlo)

Mulligan koncept sa používa napríklad pri bolestiach driekovej chrbtice, pri funkčných ťažkostiach bedrového a kolenného kĺbu, pri problémoch s členkami, pri sakroiliakálnom syndróme aj pri bolestivých stavoch chodidla.