

Dynamická neuromuskulární stabilizace DNS **prof. PaedDr. Pavla Koláře, Ph. D.**

Koncept prof. PaedDr. Pavla Koláře, Ph. D. (fyzioterapeut našich předních sportovců, politiků) vychází z **principu vývojové kineziologie** – pohybového vývoje dítěte od narození do cca 2 let věku. Tento proces obsahuje přesně dané pohybové vzory, které při normálním vývoji dávají základ motorickým funkcím na celý život.

Tyto vzorce ale často bývají zasaženy, překryty, narušeny, nahrazeny pohybovými stereotypy, které plynou nejspíše z našeho životního stylu v dnešní přetechizované společnosti.

To často vede až k poruchám pohybového aparátu, jejímž hlavním příznakem je bolest a omezení funkce.

Metoda DNS:

- pracuje s upevňováním stabilizační funkce trupu a končetin,
- cvičí ve vývojových řadách,
- dbá na celotělovou svalovou souhru,
- zahrnuje edukaci klienta v běžných denních aktivitách.