

Dinamička neuromuskularna stabilizacija

DNS - dinamička neuromuskularna stabilizacija, namijenjena je svima koji imaju problema s kralježnicom i žele bezbolna kretanja u svakodnevnom funkcioniranju.

Preporuča se kod kroničnih, sportskih i ortopedskih oboljenja u prevenciji ozljeda i povećavanju sportskih rezultata u smislu snage, izdržljivosti, stabilnosti, funkcionalnosti pokreta koja proizlazi iz snažnih mišića trupa.

Koristeći DNS metodu stabilnost kralježnice postaje automatska radnja. Dolazi do poboljšanja stabilnosti i funkcije i samim time dugotrajno smanjenje ili nestanak bolova.

Cilj DNS terapije je naučiti korisnika novim, pravilnim kretnjama koje rasterećuju kralježnicu. Te iste kretnje je onda jednostavno primjeniti u dnevnim i sportskim aktivnostima .

DNS koristimo kod:

Bolova u leđima

Skolioze

Kifoze

Pojačane lumbalne lordoze

Protruzije i ekstruzije diskova

Kao prevencija od nastanka gore navedenih problema

Za održavanje kralježnice u svakodnevnom funkcioniranju

Kod sportaša kao priprema muskulature i zglobova za veće fizičke napore