**Konferencja szkoleniowa**

**dla personelu placówek POZ oraz medycyny pracy**

**w ramach projektu**

**Kręgosłup bez bólu - Profilaktyka Przewlekłych Bólów Kręgosłupa realizowana w Uniwersyteckim Szpitalu Klinicznym we Wrocławiu**

**24/25.10.2020r.**

**Karpacz**

DZIEŃ PIERWSZY

10.00 – 10.30 Powitanie, przedstawienie gości, przedstawienie programu konferencji,

10.30 – 12.00 Prezentacja zespołu trenerów, przedstawienie założeń profilaktyki z punktu widzenia fizjoterapii funkcjonalnej i fizjoprofilaktyki, wiedza, praktyczne procedury i efekty, ćwiczenia profilaktyczne w miejscu pracy; ankieta jaki rejon kręgosłupa dokucza danej populacji, pytanie o charakter pracy w aspekcie tematu kręgosłupa; zebranie ankiet i selekcja kolejności omówienia bolesnych obszarów kręgosłupa, przywołanie i uświadomienie charakterystycznych pozycji i sytuacji związanych z bólem kręgosłupa, założenia profilaktyki, rola leków w fizjoterapii i profilaktyce ostrych i przewlekłych dolegliwości kręgosłupowych – podejście fizjoterapeuty

Podział na grupy. Przydzielenie terapeutów. Przejście do małych sal.

12.15 – 13.45 Praktyczna anatomia kręgosłupa, wskazanie miejsc o zmniejszonej wytrzymałości i niekorzystnych sił działających na kręgosłup w powiązaniu z codziennymi czynnościami, stres. Stawy kręgosłupa – zaniedbany rejon wśród lekarzy POZ. Dysk międzykręgowy – główny winowajca, zachowanie się dysku podczas codziennych zgięć jako jedna z przyczyn naszych dolegliwości, znaczenie mięśni w stabilizacji kręgosłupa i unikaniu dolegliwości, wskazanie i wyjaśnienie fenomenu centralizacji, stabilizacja i mobilność, klasyczne formy leczenia: farmakologia, fizykoterapia, ćwiczenia gorsetu mięśniowego, wyciągi, operacje, konsekwencje zaniedbania profilaktyki. Znaczenie medycznego treningu terapeutycznego. Skala VAS w fizjoterapii. Pokaz terapii na ochotnikach.

14.45 – 16.15 Leczenie mechaniczne, profilaktyka, nauka ruchów korekcyjnych w obszarach wskazanych najczęściej wg ankiety, korekcja w każdym przypadku, kontrola jakości wykonywanych procedur, pokaz terapii.

16.15 – 16.30 Pytania

DZIEŃ DRUGI

W grupach

9.00 – 10.30 Terapia manualna fakty i mity, indywidualne konsultacje, szczegółowa korekta programu treningowego na wybranych przykładach,

10.45 – 12.15 Biodro, kolano zmory gabinetów fizjoterapii. Pokaz zebrania wywiadu i przykładowej terapii. Omówienie przyczyn funkcjonalnych

12.15 - 13.00 Pytania. Zakończenie.