



**Fundusze Europejskie**  
Wiedza Edukacja Rozwój



**Rzeczpospolita  
Polska**

**Unia Europejska**  
Europejski Fundusz Społeczny



**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**

**DZIEŃ PIERWSZY**

10.30 – 12.00 **1,5h**

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 dotyczy 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

12:00 – 12:15 przerwa kawowa

12.15 – 13.45 **1,5h**

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 fizjoprofilaktyki. Znaczenie medycznego treningu terapeutycznego. Skala VAS w fizjoterapii.

13:45 – 14:45 obiad

14.45 – 16.15 **1,5h**

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

16.15 – 16.30 przerwa kawowa

16.30 – 18.00 **1,5h**

Jak w gabinecie lekarskim zbadać funkcjonalnie pacjenta. Pokaz terapii.

18.00 – 18:15 przerwa kawowa

18:15 – 19:45 **1,5h**

Indywidualne konsultacje

**DZIEŃ DRUGI**

9.30 – 11:00 **1,5h**

Terapia manualna fakty i mity, indywidualne konsultacje, szczegółowa korekta programu treningowego na wybranych przykładach, kolano, biodro jak funkcjonalnie zbadać?

11:00 – 11:15 przerwa kawowa

11.15 – 12.45 **1,5h**

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



**Rzeczpospolita  
Polska**

**Unia Europejska**  
Europejski Fundusz Społeczny



12:45 – 14:30 lunch

14.30 - 16.00 1,5h

Pytania/ indywidualne konsultacje