

Warsztaty w ramach projektu

**„Kręgosłup bez bólu Profilaktyka Przewlekłych bólów Kręgosłupa realizowana w
Uniwersyteckim Szpitalu Klinicznym we Wrocławiu”**

WROCLAW 25-26.09.2021r.

Program wydarzenia

DZIEŃ PIERWSZY (25.09.2021r.)

10.00 – 10.30 kawa powitalna

10.30 – 12.00 warsztaty 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 dokuczają 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 warsztaty 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 zgieć 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 lunch

14.45 – 16.15 warsztaty 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 warsztaty 1,5h

Jak w gabinecie lekarskim zbadać funkcjonalnie pacjenta. Pokaz terapii.



Fundusze Europejskie
Wiedza Edukacja Rozwój



**Rzeczpospolita
Polska**

Unia Europejska
Europejski Fundusz Społeczny



DZIEŃ DRUGI (26.09.2021r.)

- 9.30 – 11:00 warsztaty 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 warsztaty 1,5h
Biodro, kolano zmory gabinetów fizjoterapii. Pokaz zebrania wywiadu i przykładowej terapii. Omówienie przyczyn funkcjonalnych
- 12:45 – 13:45 lunch**