

**Szanowni Państwo,**  
**serdecznie zapraszamy na warsztaty w ramach projektu**  
**„Kręgosłup bez bólu - Profilaktyka Przewlekłych Bólów Kręgosłupa”,**  
**które odbędą się w hotelu Novotel Wrocław Centrum**  
**Powstańców Śląskich 7, 53-332 Wrocław**  
**4/5.06.2022r.**

**Program wydarzenia:**

**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 lunch

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.

**20:30 – kolacja**

## **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

12:45 – 13:45 lunch

**Serdecznie zapraszamy!**

## **Informacje organizacyjne**

W ramach projektu zapewniamy uczestnikom (lekarze/rki, pielęgniarze/rki POZ oraz medycyny pracy)

- pełne wyżywienie,
- materiały edukacyjne i biurowe,
- kolacja oraz nocleg z soboty na niedzielę dla osób posiadających miejsce zamieszkania poza Wrocławiem,
- certyfikat ukończenia szkolenia.

Warsztaty poprowadzą wykwalifikowani fizjoterapeuci z dużym doświadczeniem w prowadzeniu warsztatów.

Kontakt: Katarzyna Wolańska, tel. 538 201 075, [k.wolanska@pracodawcyzdrowia.pl](mailto:k.wolanska@pracodawcyzdrowia.pl)