

PROGRAM

Warsztaty w ramach projektu „Kręgosłup bez bólu - Profilaktyka Przewlekłych Bólów Kręgosłupa realizowana w Uniwersyteckim Szpitalu Klinicznym we Wrocławiu”

Hotel Novotel Wrocław Centrum, Powstańców Śląskich 7, 53-332 Wrocław

Wrocław 19-20.11.2022r.

DZIEŃ PIERWSZY (19.11.2022r.)

10.00 – 10.30 Rejestracja

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 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 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.

DZIEŃ DRUGI (20.11.2022r.)

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

Dziękujemy