

Slovenská spoločnosť pre fyziatriu, balneológiu a liečebnú rehabilitáciu
MUDr. Martina Flašková, prezidentka SS FBLR

Vážená pani prezidentka, vážení členovia výboru,
týmto si Vás dovoľujem osloviť, vzhľadom k úspešnosti kurzov v predchádzajúcich rokoch, o spoluorganizáciu pripravovaného XVI. ročníka aj v roku 2023 formou oslovenia členov spoločnosti s uverejnením informácie o odbornom podujatí s prihláškou pre účastníka na www.rrc.sk. Popis aktivity a program prednášok nižšie.

KURZ – XVI. ročník
OSTEOPORÓZA – KOMPLEX LIEČBY – KINEZIOTERAPIA
A PROBLEMATIKA PANVOVÉHO DNA

(komplex prednášok o osteoporóze, nácvik cvičenia svalstva panvového dna a špeciálnej cvičebnej zostavy podľa Ďurišovej pre pacientov s bolesťami chrbta a osteoporózou)

Termín konania: jednodňový kurz **24. november 2023** (piatok od 11:30 – 17:00 hod.)

Miesto konania: Reumatologicko-rehabilitačné centrum Hlohovec

Kontakt organizátora: Reumatologicko-rehabilitačné centrum s.r.o.,
prim. MUDr. Elena Ďurišová, Pribinova 56, 920 01 Hlohovec
tel.: 033/73 01 820, MB: 0949 444 444, www.rrc.sk, e-mail: info@rrc.sk

Popis aktivity:

Formou úvodných prednášok poukázať na závažnosť osteoporózy, nutnosti jej včasnej diagnostiky a komplexnej liečby s predchádzaním komplikácií ochorenia typu osteoporotických fraktúr.

V ďalšej časti sa odborný program venuje problematike vertebroviscerálnych a viscerovertebrálnych funkčných porúch chrbtice, funkčnej patológie svalstva panvového dna s nadväznosťou na osteoporózu (s praktickým nácvikom cvičebnej zostavy svalstva panvového dna „Lúčky“).

V praktickej časti sa rozoberajú špecifiká pohybovej liečby pri osteoporóze s praktickým nácvikom zásad školy chrbta, antigravitačnej relaxácie, nestabilnej plošiny a celej špeciálnej cvičebnej zostavy podľa Ďurišovej.

Určenie kurzu: pre sestry osteologických, gynekologických a iných ambulancií, pre všetkých lekárov, ktorí prichádzajú do kontaktu s problematikou osteoporózy a panvového dna, pre fyzioterapeutov.

Bližšie informácie, rozpis programu a mapa podrobne na www.rrc.sk (časť aktuality a vzdelávanie).

Odborné podujatie zaradené do kontinuálneho medicínskeho vzdelávania s pridelením kreditov.

S pozdravom a úctou
V Hlohovci, 5.2. 2023

MUDr. Elena Ďurišová
predseda organizačného výboru

ODBORNÝ PROGRAM

11:30 - 11:45 *registrácia*

- 11:45 - 12:05 **Úvod do problematiky osteoporózy**
(definícia, epidemiológia, patofyziológia, rizikové faktory, diagnostika, funkčná patológia)
Rexová E., Ďurišová E., Ďuriš P.
- 12:05 - 12:15 **Funkčné poruchy chrbtice, panvového dna a osteoporóza**
Rexová E., Zvarka J., Šebestová A.
- 12:15 - 12:20 **Cvičenie svalstva panvového dna - zlepšenie funkčných nadväzností**

chrbtice a prevencia močovej inkontinencie
Ďurišová E., Hundáková M., Holubová N.
- 12:20 – 12:30 **Komplex terapie osteoporózy**
Ďurišová E., Rexa P., Rexová E.
- 12:30 - 12:40 **Význam minerálov a vitamínov v prevencii a liečbe osteoporózy**
Ďurišová E., Stančík R., Beňušová N.
- 12:40 - 12:50 **Prevencia pádov- dôležitá súčasť redukcie osteoporotických fraktúr**
Ďurišová E., Stančík R., Rexa P.
- 12:50 – 13:05 **Praktické ukážky a nácvik cvičenia zostavy panvového dna „Lúčky“**
Rexová E., Ďurišová E., Sivoňová M.
- 13:05 - 13:20 *coffee break*
- 13:20 - 13:30 **Kvalita života a adherencia k liečbe osteoporózy**
Rexa P., Rexová E., Zvarka J.
- 13:30 – 13:40 **Miesto kinezioterapie v liečbe osteoporózy**
Zvarka J., Ďurišová E., Synáková J.
- 13:40 – 13:50 **Bolest' pri osteoporóze (+ elektro- a ortézoterapia)**
Rexa P., Rexová E., Púčeková M.
- 13:50 - 16:45 **Kinezioterapia pri osteoporóze I, II, III**
(praktické ukážky školy chrbta, antigravitačnej relaxácie, nestabilnej plošiny a nácvik celej špeciálnej cvičebnej zostavy podľa Ďurišovej)
Ďurišová E., Rexová E., Rexa P.
- 16:45 - 17:00 *diskusia*
17:00 ukončenie s odovzdávaním certifikátov,
autogramiáda autorky publikácie s CD „Bolesti chrbtice, kĺbov, kostí (špeciálne cvičebné zostavy)“

PRIHLÁŠKA NA KURZ
XVI. ročník
**OSTEOPORÓZA – KOMPLEX LIEČBY – KINEZIOTERAPIA
A PROBLEMATIKA PANVOVÉHO DNA**

(komplex prednášok o osteoporóze, nácvik cvičenia svalstva panvového dna a špeciálnej cvičebnej zostavy podľa Ďurišovej pre pacientov s bolesťami chrbta a osteoporózou)

Termín konania: jednodňový kurz **24. november 2023** (piatok od 11:30 – 17:00 hod.)

Meno, priezvisko, titul:

Pracovisko (funkcia):

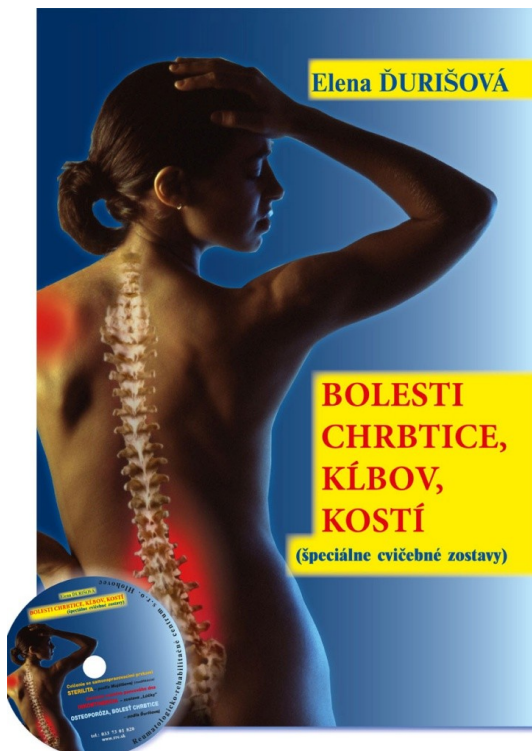
Adresa trvalého bydliska:

Tel, e-mail:

Dátum:

Podpis:

Prihlášku k účasti (poštou, mailom) a úhradu poštovou poukážkou zašlite organizátorovi čo najskôr (záväzne ste do kurzu zaradený podľa poradia úhrady účastníckeho poplatku; účastnícky poplatok sa pri storne alebo neúčasti nevracia- možná účasť Vášho náhradníka).



KNIHA + CD – ďalšie vydanie

„Bolesti chrbtice, klbov, kostí (špeciálne cvičebné zostavy)“

- ... bolesti pri **reumatoidnej artritíde**
- ... bolesti pri **osteoartróze**
- ... bolesti chrbtice pri **sterilite**
- ... bolesti chrbtice pri **inkontinencii**

... bolesti chrbtice, kĺbov, kostí pri **osteoporóze**.

Kniha je určená pacientom aj zdravotníkom. Pacientom, aby sa zrozumiteľnou formou dozvedeli čo najviac o svojom ochorení. Zdravotníkom, ktorí sa v dennej praxi stretávajú s riešením bolesti pohybového aparátu svojich pacientov, ako aj študentom medicíny a študentom nelekárskych zdravotníckych odborov.

Okrem podrobných informácií o ochoreniach pohybového aparátu uvádza i rady o ich komplexnej liečbe vrátane špeciálnych vyšetrení a cvičení (drobných kĺbov rúk, pliec, kolien a bedier – aj po totálnej endoprotéze), zásady Školy chrbta a špeciálne cvičebné zostavy i s nahratým CD.

Kniha obsahuje aj súbor dychových cvičení vhodných pre pacientov s postkovidovým syndrómom. Publikácia je prínosom pre všetkých, ktorí bolesti majú, alebo im chcú predchádzať. Je dôležité vedieť, ako si so svojimi ťažkosťami poradiť aj v domácom prostredí a tým zvýšiť kvalitu svojho života.

Cvičebné zostavy (v knihe aj na CD):

samonapravovacie prvky, sterilita – podľa Mojžišovej (modifikácia.)

panvové dno, inkontinencia – cvičebná zostava „Lúčky“

osteoporóza, bolesť chrbtice – podľa Ďurišovej.

www.rrc.sk

Predaj v kníhkupectvách alebo formou dobierky: tel.: 033 7301 82 e-mail: info@rrc.sk

sms správou: 0949 444 444 alebo 0948 400 800