

XVII. ročník jednodňového kurzu

OSTEOPORÓZA – KOMPLEX LIEČBY – KINEZIOTERAPIA A PROBLEMATIKA PANVOVÉHO DŇA

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

Kurz sa koná sa pod záštitou Spoločnosti pre osteoporózu a metabolické ochorenia kostí o.z. SLS

Termín konania: **8. november 2024** (piatok) od 11:30 – 17:00 hod.)

Miesto konania: Reumatologicko-rehabilitačné centrum Hlohovec

Kontakt organizátora: Reumatologicko-rehabilitačné centrum s.r.o.,
MUDr. Elena Ďurišová,
Pribinova 56, 920 01 Hlohovec
tel.:033/73 01 820, mobil: 0949 444 444,
web: 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 všetkých lekárov, ktorí prichádzajú do kontaktu s problematikou osteoporózy a panvového dna, pre fyzioterapeutov, pre sestry osteologických, gynekologických a iných ambulancií.

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

MUDr. Elena Ďurišová
predseda organizačného výboru

V Hlohovci, dňa 12.4. 2024

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., Baranovičová M.

12:15 - 12:20 **Cvičenie svalstva panvového dna - zlepšenie funkčných nadväzností chrbtice a prevencia močovej inkontinencie**

Ďurišová E., Hundáková M., Holub-Beňušová 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., Púčeková M.

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 **Osteoporóza - adherencia k liečbe**

Ďurišová E.

13:30 – 13:40 **Miesto kinezioterapie v liečbe osteoporózy**

Zvarka J., Ďurišová E., Synáková J.

13:40 – 13:50 **Bolesť pri osteoporóze (+ elektro- a ortézoterapia)**

Rexa P., Rexová E.

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, klbov, kostí (špeciálne cvičebné zostavy)“

PRIHLÁŠKA NA KURZ

XVII. 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 **8. november 2024** (piatok od 11:30 – 17:00 hod.)

Meno, priezvisko, titul:

Pracovisko (funkcia):

Adresa trvalého bydliska:

Telefón, email:

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 – reedícia

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

... bolesti pri **reumatoidnej artritíde**
... bolesti pri **osteoartróze**
... bolesti chrbtice pri **sterilite**
... bolesti chrbtice pri **inkontinencii**
... bolesti chrbtice, klbov, kostí pri **osteoporóze**.

Kniha (**reedícia**) 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 klbov 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.

WEB: www.rrc.sk

**Predaj v kníhkupectvách alebo formou dobierky – tel.: 033/7301 82 ; email: info@rrc.sk ;
SMS správou na: 0949 444 444 alebo 0948 400 800.**