

Přednáška

Fyzioterapie v geriatrici zaměřená na seniory



Dne 3. 4. 2025 od 13,00 hod. v zasedací místnosti SZPR, z.s.

Pravidelný pohyb prospívá tělu i mysli v mnoha ohledech, což je hlavní důvod, proč by mu měl každý denně věnovat alespoň nějaký čas. A týká se to i seniorů, pro něž může mít nedostatek fyzické aktivity velmi neblahé důsledky. Zjednodušeně řečeno urychluje stárnutí a spolu s ním i všechny degenerativní změny, které ho provázejí.

Program přednášky:

1. Úvod do fyzioterapie v geriatrici
2. Geriatrické cvičení – zaměřené na plochonoží
3. Zvládání běžných denních činností se zapojením svalů plosky
4. Korekce chůze a propriocepce: NW hole – praktický nácvik s odvíjením nožní klenby
5. Další možnosti stimulace nožní klenby a prevence i léčba haluxů – vybočené palce
6. Praktické ukázky cvičení na plochonoží, masážní podložky, ježci
7. Praktické ukázky cvičení vstoje s oporou o židli či stěnu, parapet atd.
8. Závěr přednášky a diskuze k tématu

Přednášející fyzioterapeutka Dobroslava Matesová DiS., Cert.MDT
Odborný fyzioterapeut Masarykovy nemocnice Rakovník