

X. ročník KURZU POHYBOVEJ LIEČBY
OSTEOPORÓZA - KOMPLEX KINEZIOTERAPIE
s nadväznosťou viscerovertebrálnej problematiky
20. apríl 2017, Reumatologicko-rehabilitačné centrum Hlohovec

ODBORNÝ PROGRAM

- 8:30 – 9:00 *Registrácia*
- 9:00 – 9:10 **Funkčné poruchy chrbtice, panvového dna a osteoporóza**
Rexová E., Ďurišová E., Zvarka J., Nemcová A.
- 9:10 – 9:20 **Cvičenie svalstva panvového dna - zlepšenie funkčných nadväzností chrbtice a prevencia močovej inkontinencie**
Ďurišová E., Rexová E., Rexa P., Michaličková M.
- 9:20 – 9:40 **Osteoporóza (rizikové faktory, diagnostika...)**
Rexová E., Rexa P., Ďurišová E., Ďuriš P.
- 9:40 – 10:00 **Osteoporóza- komplexná liečba**
Ďurišová E., Rexová E., Rexa P.
- 10:00 – 10:20 **Denosumab v liečbe osteoporózy – zníženie rizika osteoporotických fraktúr**
Ďurišová E., Stančík R., Rexa P., Koyš. A.
- 10:20 – 10:30 **Osteoporóza a ortézoterapia**
Rexa P., Rexová E., Hundáková M.
- 10:30 – 10:50 **Prevenia pádov a osteoporotických fraktúr – význam alfacalcidolu**
Ďurišová E., Stančík R., Rexa P., Nemcová A.
- 10:50 – 11:10 **Osteoporóza a reumatoidná artritída (GIOP)**
Ďurišová E., Rexová E., Rexa P.
- 11:10 – 11:40 **Praktické ukážky a nácvik cvičenia zostavy panvového dna „Lúčky“**
(s informáciami pre pacienta podľa publikácie s CD „Bolesti chrbtice, kĺbov, kostí a...“)
Rexová E., Ďurišová E., Rexa P., Sivoňová M.
- 11:40 – 12:00 *Coffee break*
- 12:00 – 12:10 **Miesto kinezioterapie v liečbe osteoporózy**
Ďurišová E., Rexová E., Zvarka J., Sivoňová M.
- 12:10 – 12:30 **Komplex liečby bolesti pohybového aparátu**
Ďurišová E., Rexa P., Rexová E.
- 12:30 – 15:00 **Kinezioterapia pri osteoporóze I, II, III**
(praktické ukážky školy chrbta, antigravitačnej relaxácie, nestabilnej plošiny a nácvik celej špeciálnej cvičebnej zostavy podľa Ďurišovej)
Rexová E., Ďurišová E., Zvarka J.
- 15:00 – 15:30 *Diskusia*
Ukončenie s odovzdávaním certifikátov
Autogramiáda autorky publikácie s CD „Bolesti chrbtice, kĺbov, kostí a...“

Jubilejný ročník kurzu je úvodnou akciou „**Cvičením a chôdzou proti osteoporóze v každom veku**“ 20. – 23. 4. 2017 v Hlohovci.

Druhý deň v duchu hesla IOF „*Miluj svoje kosti, chráň si svoju budúcnosť*“ bude v sále kina „Úsmev“ program venovaný chodeckému športu v Hlohovci. V jeho úvode film pripomínajúci históriu aktivít, spojený s besedou so športovými osobnosťami (napr. Jozef Pribilinec, Jozef Benčík), ďalej prednáška „*Osteoporóza – tichý zlodej kostí-dôležitosť pohybovej aktivity*“ a na záver symbolické „*chodecké kolečko*“ po pešej zóne v čele so zástupcami mladých registrovaných chodcov spolu so všetkými zúčastnenými bez rozdielu veku.

Tretí deň bude spojenie s „*Medzinárodným chodeckým meetingom*“ s prisľúbenou účasťou aj olympijského víťaza Mateja Tótha. Disciplíny sú určené pre všetky vekové skupiny registrovaných chodcov, ale i pre všetkých ostatných, od detí materských škôl, základných, stredných škôl...až po kluby dôchodcov.

Zároveň bude otvorená provizórna „*Osteologická ambulancia*“ poskytujúca poradenstvo lekárov v špecializácii reumatológia, ortopédia, a rehabilitácia v problematike osteoporózy.