



Dofinansowano z budżetu Miasta Mszana Dolna

Konspekt w ramach warsztatów „Zdrowe życie w każdym wieku”.

Autor: Mgr Fizjoterapii Michał Wołoszyn

Przewidywany efekt warsztatów: znajomość profilaktyki w zakresie chorób narządu ruchu oraz bezpiecznej aktywności fizycznej.

Zakres wykładu

1. Wprowadzenie:

- przedstawienie omawianego zagadnienia oraz omówienie harmonogramu warsztatu
- omówienie tematyki rozwoju narządu w procesie ewolucji – ciało jako jedność
- rozwój narządu ruchu w odniesieniu do innych układów w ciele człowieka (układ oddechowy, układ nerwowy ect.)

2. Przedstawienie podstawowych informacji w temacie anatomii i fizjologii kręgosłupa na podstawie przygotowanych pomocy naukowych):

- struktura segmentu kręgosłupa (dysk, trzon kręgu, otwory międzykręgowe, korzenie nerwowe)

- jak odżywiany jest dysk międzykręgowy oraz trzon kręgu
3. Omówienie najczęstszych zmian chorobowych w obrębie narządu ruchu i kręgosłupa jako struktury w odniesieniu do osób czynnych zawodowo i emerytów:
 - zmiany zwyrodnieniowe
 - stany przeciążeniowe stawów
 - tendenopatie
 - dyskopatie
 4. Najczęściej występujące kontuzje w obrębie narządu ruchu – ich potencjalne następstwa zdrowotne:
 - zwichnięcia stawów
 - zerwania więzadeł oraz uszkodzenia torebek stawowych
 - urazy kostne (złamania oraz pęknięcia)
 5. Wpływ zabiegów chirurgicznych na funkcjonowanie narządu ruchu:
 - artroskopia stawu
 - alloplastyka stawu
 6. Wpływ stylu życia w zachodniej cywilizacji w odniesieniu do postępujących zmian zwyrodnieniowych narządu ruchu:
 - zmiana specyfiki pracy zarobkowej od pracy fizycznej do pracy biurowej
 - wpływ siedzącego stylu życia na zmiany funkcjonalne w obrębie kręgosłupa lędźwiowego
 7. Ergonomia korzystania z narządu ruchu w odniesieniu do osób czynnych zawodowo i emerytów.
 8. Pokaz i omówienie przykładowych ćwiczeń w aspekcie profilaktyki aparatu ruchu:
 - ćwiczenia stabilności centralnej
 - ćwiczenia wzmacniające mm. grzbietu

- ćwiczenia na mobilność stawów

9. Przedstawienie najefektywniejszych i najbezpieczniejszych aktywności fizycznych dla seniorów.
10. Dyskusja z uczestnikami warsztatów: pytania i odpowiedzi.