



# Prevence bolestí zad pro pracovníky přímé obslužné péče

Akreditace MPSV ČR: 2011/0504-PC/PP

8 výukových hodin

## Anotace

- Účastníkům kurzu budou předány informace o prevenci bolestí zad, jakým způsobem předcházet komplikacím a chránit své vlastní zdraví před nejčastější civilizační chorobou. Účastníkům budou předány ucelené informace o konceptu péče, který se týká prevence vertebrogenních potíží z přetížení. Kurz se zaměřuje na problematiku špatných pohybových stereotypů a s tím souvisejících bolestí zad. Účastníci budou schopni pomocí správného přístupu ke klientům předcházet bolestivým stavům páteře a zad, budou schopni správně manipulovat s klienty při denních činnostech jako je polohování a vertikalizace klientů. Účastníci budou schopni pomocí konkrétních informací o pohybové soustavě cíleně chránit svůj svalový a kloubní aparát. Z fyzioterapeutického hlediska bude probíráno správné držení těla při všedních činnostech a při manipulaci s klienty. Cílem je pomoci pečujícím osobám usnadnit práci s imobilními klienty.

## Osnova

- Uvedení do problematiky, seznámení se s cílem kurzu
- Nejčastější příčiny bolestí zad, prevence těchto bolestí
- Svaly zkrácené a ochablé
- Pohybové stereotypy
- Správný sed, stoj, leh, správný stereotyp chůze a správné držení těla při běžných denních činnostech
- Polohování a manipulace klientů s dodržováním zásad správného držení těla
- Relaxační cvičení, automasáže
- Diskuze

