

## **SZKOLENIE: FIZJOTERAPIA Z ELEMENTAMI AUTOTERAPII (alternatywna nazwa: SPRAWNOŚĆ MIMO OGRANICZEŃ)**

**2 dni szkoleniowe po 8 godzin dziennie**

**Dbanie o ciało. Nauka pomagania sobie na co dzień.**

To praktyczne szkolenie zostało stworzone z myślą o osobach z niepełnosprawnościami oraz osobach z chorobami przewlekłymi. Pozwoli nauczyć się konkretnych technik, które można bezpiecznie stosować samodzielnie – w domu, w pracy i w sytuacji pogorszenia stanu zdrowia.

Program uwzględnia różne ograniczenia ruchowe i zdrowotne. Ćwiczenia są modyfikowane indywidualnie do możliwości uczestników.

### **Podstawowe zagadnienia**

Radzenie sobie z bólem (kręgosłupa, stawów, napięciowym, przeciążeniowym)  
Sposoby bezpiecznego wykonywania ćwiczeń dopasowanych do sprawności  
Stosowanie elementów autoterapii i rozluźniania mięśni  
Poprawienie mobilności i zmniejszenie napięcia mięśniowego  
Zapobieganie przeciążeniom i nawrotom dolegliwości

### **Zdrowie w praktyce**

Dobór żywienia do choroby i poziomu aktywności  
Prawidłowe nawadnianie organizmu  
Wspieranie regeneracji organizmu  
Dbanie o zdrowie psychiczne w okresach pogorszenia choroby  
Budowanie codziennych nawyków wspierających sprawność

### **Dodatkowe tematy**

Ergonomiczne funkcjonowanie w domu i pracy  
Zapobieganie upadkom i urazom  
Przygotowanie planu autoterapii na 30 dni  
Reagowanie na nagłe zaostrzenie dolegliwości

### **Mocne strony szkolenia**

Ćwiczenia możliwe do wykonania w pozycji siedzącej lub z ograniczoną mobilnością  
Praca w małych grupach  
Bezpieczna i wspierająca atmosfera  
Wiedza przekazywana w przystępny sposób

### **Nasi trenerzy**

- ratownicy medyczni (Pogotowie Ratunkowe, Szpitalny Oddział Ratunkowy)  
-medycy wojskowi,  
-praktycy z doświadczeniem edukacyjnym.

**To inwestycja w Twoją samodzielność, komfort i bezpieczeństwo.**