1. **wprowadzenie**przywitanie sluchaczy i gosciaprzedstawienie problematyki dzisiejszego wykladu
2. **profilaktyka kontuzji**
3. **urazy - jak sobie z nimi radzic**
4. **o czym kazdy powinien pamietac czyli abc bezpiecznej gimnastykiu - jak usprawnic aparat ruchowy**
5. **"A po co mi masaz?"**
6. **praktyczny pokaz najwazniejszych zagadnien odnosnie rehabilitacji**

\* kim jestem, co robie, zakres uprawnien, zainteresowania (foto, wernisaz)?  
**Nazywam się Marcin Kowalczuk, jestem absolwentem Akademii Wychowania Fizycznego Józefa Pilsudskiego w Warszawie. Miałem praktyke w wielu placówkach służby zdrowia. M.in. w dziedzinie neurologii, ortopedii czy geriatrii. Obecnie od kilku lat pracuje w Wojskowym Instytucie Medycznym na oddziale Chirurgii Ogólnej jako Fizjoterapeuta. W sklad moich zadan wchodza cwiczenia na lozku, na stojąco ale także doradztwo adaptacji mieszkania do nowych możliwości człowieka po powaznej chorobie czy operacji, oraz pomoc w zmianie nawykow czynności dnia codziennego.**

**Pracuje także w najbardziej luksusowym hotelu sieciowym w warszawie, Bristolu m.in. jako masazysta czy instruktor na silowni.**

**Moje zainteresowania to kultura obca, jezyki czy fotografia -> dosłownie wczoraj wróciłem z Moskwy gdzie odbyl się wernisaż moich prac.**

czy to lekka praca?

**Rehabilitacja to ogromny dzial medycy—a wlasciwiwe na pograniczy medycyny i sportu. Natomiast jest na tyle obszerny ze fizjoterapeuci maja wiele roznych czynności do wykonywania, od prostych jak zabiegi fizykoterapeutyczne (laser, prady), do trudnych jak cwiczenia indywidualne na materacach czy zabiegi manualne na lezankach. Często praca może kojarzyc się z masazem wyłącznie. Tutaj jednak również można wyroznic masaz twarzy i sportowe czy po prostu klasyczne masaze calego ciala trwające ponad godzine. Wszystko zalezy od charakterystyki placowki i umiejętności pracownika.**

\* Jak ocenia pan stan spoleczenistwa w zakresie swiadomosci i wiedzy na temat rehabilitacji?  
**Wiemy tyle ile przeczytamy, ile nam ktos powiedział ze przeczytal czy jemu powiedzieli, ze… Takie informacje mogą być rzetelne lub nie, gdyz wkrada się w to często ‘gluchy telefon’ lub plotki. Gazety, tv czy Internet maja wielka wiedze i wiele informacji jest prawdziwa. Jednak takie sposób zdobywania jest ograniczony jednostronnością wymiany informacji. NIuc nie zastopii rozmowy ze specjalista. Gdyz kazda diagnostyka musi opierac się na wymianie zdan. A my Polacy często chcemy cos robic na wlasna reke. Uwazam, ze świadomość na temat rehabilitacji jest duza, ale często niekompletna lub w jakies czesci falszywa.**

\* jakie zagrozenia pan widzi w kolejnosci od najwazniejszych? czynnosci zyciowe  
**Po pierwsze Czlowiek może pomyśleć, ze rehabilitacja mu nie potrzeba ‘samo się rozejdzie’ – to oznacza kompensacje na kręgosłupie, przeciążenia stawow, lub z bolu wywiązać się może duze zapalenie, grozne nawet dla zycia. Po drugie, można pomyśleć ze samemu się sobie pomoze, to może skutkowac zlym doborem terapi i w konsekwencji pogorszeniem stanu zdrowia tej lub innej czesci ciala. Oczywiście może być sytuacja, ze człowiek w jakis sposób sobie pomoze lub bol zniknie… jest taka szansa, ale jaki to procent, nikt tego nie wie. Kazda negatywna ingerencja w organizm może wpłynąć na czas rekonwalescencji lub uniemożliwić nawet wykonywanie czynności dnia codziennego, jak wstawanie, kladzenie się, lub spacer.**

\* czy starsi ludzi cwiczaq czy sie boja?  
**Ta grupe musimy podzielic na 3 czescie; tych co chca, tych co nie chca i którym wszystko jedno – JAK KAZDA GRUPE WIEKOWA. Wazne jest aby na osobe chora patrzec indywidualnie maja w Glowie obraz samej jednostki chorobowej. Osoby starsze które wczesniej ćwiczyły, w największym stopniu chca ćwiczyć, ale zdarzaja się także pacjenci w szpitalach, którzy doznaja oswiecenia i postanawiaja jesze cos ze soba zrobic – podjac gimnastyke poranna czy czestsze i dłuższe spacery. Maja wole walki. Jednak gdy choroba odtyka człowieka na dłużej, nadzieja ucieka. Wtedy taka osoba potrzebuje motywatorow. Rehabilitancji często przyjmuja te role.**

\* Depresja - jak rozpoznac i radzic sobie?  
**Na pewno nie powinniśmy mowic danej osobie ze może mieć depresje. Odosobnienie, chec wieksza lub znacznie mniejsza do jedzenia, rezygnacja z czynności, które przynosila im przyjmnosci sa sygnalami ze cos się dzieje z psychika. Polecam żeby wtedy nie działać dlugo na wlasna reke. Rozmowa czy kilka pomysłów do realizacji to wszyztko i lepiej skontaktowac się ze spocjalista…**

\* dzien czynnosci po czynnosciach jak to robimy - dobor lozka? grafiki wysokosci lozka, polozenie kregoslupa w czasie spania, poduszki itd.  
**lozko-nie za niskie, bo ciezko wstac, nie za wysokie bo ciezko usiąść. Prawidlowa długość i indywidualnie dobrana twardosc. Zdrowe sa materace nowoczesne ze specjalnie wykonanymi wnętrzami. A wiec nie wersalki już ale stelaze na materace – lub – trwade nowoczesne rozkladane lozka. Dzis te medle sa coraz lepsze i maja bardzo wysokie standardy.  
Pozycja w czasie snu, jest tak dobra, jaka przez wiele lat nie sprawiala nam przykrości. Przez cale Zycie kręgosłup sztywnieje, dostosowuje się do naszej pozycji ciala w staniu, siedzenie w ulubionym fotelu czy w trakcie spania, oczywiście to dziala w dwie strony. Jeśli mamy dostosowany kręgosłup do lezenia na wielu poduszkach to wiele już nie zmienimy, gdyz nowa i teoretycznie lepsza pozycja, będzie zmiana dla stawow i może przynieść bol. Jednym wygodnie bez poduszki, innym z Jaskiem innym na kilku poduszkach – na wszystko patrzmy indywidualnie.**

\* poranek - pobudka - gimnastyka a nie tabletki – pokaz  
**Tabletki niszcza nasz zoladek – posty zoladek i starsze osoby nie lubia popijac duzo.  
Gimnastyka- każdy ważniejszy staw jak palce, nadgarstki, lokcie barki, biodra, kolana i kostki – kilka kilkanaście ruchow w pelnym zakresie.**

\* wstawanie z lozka - problemy. jak pomoc we wstawaniu i siadaniu – pokaz  
**Pierwszys sposób to przeturlanie się na bok i wstanie z podpora rak na zasadzie wahadla z nogami. Drugi sposób to przyjecie pozycji czworaczej na lozku i po kolei zejście nogami najpierw z lozka na rownie nogi.**

**Warto, postawic kolo lozka jakies sztywne stabilne meble, przedmioty, pomoce ortopedyczne, jak balkonik, jeśli potrzeba nawet. Musimy pamiętać żeby były nieruchome i stabilne.**

siedzimy-Stoimy - gimnastyka **- pokaz z osoba z publicznosci (interakcja) p/zakrzepowe, czynne wolne i oddechowe. (butelka do dmuchania) - na szybko a jak pytania to po wykladzie.**

przyczyny w domu, jak im zapobiec,   
 **POslizgnac się na podłodze w skarpetkach  
na dywaniku czy szmatce bo podloga była mokra   
potknąć o uniesiony rog dywanu itd.  
uderzenie o kant szafek, stolu drzwi.  
omdlenia, zawroty Glowy.  
Jeśli nie siegamy bezpiecznie do firanek, podlewając kwiatki czy sięgając po cos do szafki ale na sile staramy się to wykonac, możemy się poślizgnąć na stolku, stracic równowagę,… bezpieczniej jest postwaic wyższy stolek, wejsc na stol, poprosic kogos o asekuracje czy pomoc.**

najczestsze urazy: siniaki, przeciazenia miesni, nierozgrzane stawy, stluczenia, postepowanie w kazdym przypadku. Prezentacje  
**siniaki – masci pomagające w resorpcji, poprawiające stan scianek naczyn krwionośnych, masowanie delikatne okręgiem po obzezach siniaka. Jeśli Duzy wylew to lepiej zgłosić się do specjalisty. Każdy natomiast świeży uraz warto obłożyć chlodna szmatka – mrozonki, groszek, marchewka.  
stłuczenia – chlodzenie, cisza mechaniczna, potem delikatny masaz  
nadwyrężenia stawow (przeciazenia) – także często chlodzenie, masci i zele p/zapalne, cisza mechaniczna, nie rozgrzewac cwiczeniami, pod koniec kiedy już malo boloi można próbować rozruszac,rozcwiczyc.**

profilaktyka urazow: w stosunku do kazdego urazu  
**Male dywaniki z gumowymi podkładkami, kapcie z gumowymi podeszwami, nie chodzic w skarpetkach po podlogach, pokleic rogi i odstające brzegi dywanow, Nie brac wielu rzeczy do rak jednoczesnie, ciezkich zeczy, wykonywac trudniejsze czynności, po maly, po czesciach, i dłużej, spokojniej, żeby tkanki mialy czas się na Bierzach regenerowac. W medycynie jest takie okreslenie ‘zmeczenie materialu’, oznacza ze nasz organizm w pewnym wieku gorzej się regeneruje – wolniej. Musimy powodowac jak najmniejsze przeciążenia i dawac czas na odnowe. Okres czestych kontuzji to zima – lodowiska na chodnikach, od tego ciezko uciec, ale… przechodzenie powolne, na szerokiej podstawie, z czyjas pomoca, z pomoca ortopedyczna. To nie wstyd zima brac sobie na spacery czy zakupy kule ortopedyczna czy laske z szafy – tylko zima ale dla bezpieczeństwa ze mamy 3cia noge do podpory.**

masaz!! automasaz, co daje masaz, rodzaje  
**Masaz rozgrzewa tkanki, rozluznia miesnie, poprawia trochike czyli proces odzywiania tkanek, uelastycznia miesnie, usuwa toksyny, z tych i kilku innych powodow zmniejsza się po masazu bol, lub całkowicie odchodzi. Masaz jest bardzo przydatny i można tu podac przykład Panow którzy lubia wypic kilka win pod klatka czy śmietnikiem. Oni często przewracac się jak ścięte drzewo na twad=rdy beton potrafia nic sobie przy tym nie uszkodzic, dlaczego? Ponieważ w takim stanie miesnie sa bardzo rozlunione – można powiedziec wiotkie i stanowia swoista amortyzacja dla twardzych tkanek jakimi sa kosci. Dlatego masaz można zaliczyc także do profilaktyki, urazow. Rozluźnione miesnie przy upadku daja nam amortyzacje. Automoasaz jest bardzo dobry chociażby z tego powodu, ze nie musimy czekac na nikogo kto nam go zrobi. Ciezko natomiast jest się samemu rozluźnić, po dłuższych spacerach można jednak pomasowac lydki, czy uda i stopy, automasaż można także wykonac na dloniach.  
Masazy mamy wiele rodzajow: od relaksacyjnego, klasycznego, leczniczego, sportowego, limfatycznego… … po punktowe, segmentalne, czy tradycyjny Tajski, który bliższy jest już chyba cwiczeniom biernym**

zakonczenie - podsumowanie w punktach – prezentacja

1. **zdrowe lozko musi być wygodne, ale dobrane indywidualnie wedlug kilku zasad**
2. **poranna rozgrzewka - rozruch**
3. **powolne i staranne wykonywanie zlozonych czynności z ciezarem**
4. **wszelka pomoc ortopedyczna bardzo wskazana**
5. **adaptacja domu do stanu naszego zdrowia**
6. **mieć w domu groszek – mrozonki, masci i zele p/ zapalne**
7. **telefon komorkowy zawsze w zasiegu reki**

muzykoterapia