



VABILO NA DVODNEVNO BREZPLAČNO DELAVNICO GIBALNA VADBA V FIZIOTERAPIJI: OD TEMELJNIH NAČEL DO PRIMEROV OBRAVNAVE

Namen delavnice je nadgraditi znanje o gibalni vadbi v fizioterapiji. Spoznali bomo temeljna načela in zakonitosti vadbe, osnovne metode za razvoj gibalnih sposobnosti ter skozi praktične primere predstavili uporabo vadbe za obravnavanje poškodbe zgornje in spodnje okončine. Skozi nabor vaj bomo razmišljali o stopnjevanju in prilagajanju vaj glede na specifične cilje posameznika. Poleg tega se bomo naučili osnov priprave vadbenih programov in načrtovanja vadbenih enot.

JEZIK: SLOVENŠČINA

—● KDAJ?

Petek, 31. 5. 2024, od 16.00 do 19.30

Sobota, 1. 6. 2024, od 9.00 do 18.00

—● KJE?

Livade 6, 6310 Izola
Vajalnica za gibalno terapijo

—● IZVAJALEC

UP Fakulteta za vede o zdravju
asist. Rok Vatovec, mag. kin., dipl. fiziot.



ROK PRIJAVE: 24. 5. 2024

ŠTEVILO MEST JE OMEJENO NA 20 UDELEŽENCEV

Potrdilo o udeležbi prejmejo samo udeleženci celotne dvodnevne delavnice.

Delavnica je namenjena fizioterapevtom in kliničnim mentorjem, ki v sklopu praktičnih usposabljanj sodelujejo s Fakulteto za vede o zdravju Univerze na Primorskem.



GREEN, DIGITAL & INCLUSIVE
University of Primorska
ZELENA, DIGITALNA IN VKLJUČUJOČA
Univerza na Primorskem
VERDE, DIGITALE E INCLUSIVA
Università del Friuli Venezia Giulia



NAČRT ZA
OKREVANJE
IN ODPORNOST



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA VISOKO ŠOLSTVO,
ZNANOST IN INOVACIJE



Financira
Evropska unija
NextGenerationEU

Projekt sofinancirata Republika Slovenija, Ministrstvo za visoko šolstvo, znanost in inovacije in Evropska unija - NextGenerationEU. Projekt se izvaja skladno z načrtom v okviru razvojnega področja Pametna, trajnostna in vključujoča rast, komponente Krepitev kompetenc, zlasti digitalnih in tistih, ki jih zahtevajo novi poklici in zeleni prehod (C3 K5), za ukrep investicija F. Izvajanje pilotnih projektov, katerih rezultati bodo podlaga za pripravo izhodišč za reformo visokega šolstva za zelen in odporen prehod v Družbo 5.0: projekt Pilotni projekti za prenavo visokega šolstva za zelen in odporen prehod.



PROGRAM

Petek, 31. 5. 2024

16.00 - 16.30 Temeljna načela in zakonitosti vadbe

16.30 - 17.00 Vadba za gibljivost

17.00 - 17.30 Vadba za stabilnost in ravnotežje

17.30 - 17.45 odmor

17.45 - 18.30 Vadba proti upor

18.30 - 19.30 Priprava vadbenega programa in načrtovanje vadbene enote

Sobota, 1. 6. 2024

9.00 - 10.15 Vadba za obravnavo bolečine v rami, 1. del

10.15 - 10.30 odmor

10.30 - 12.30 Vadba za obravnavo bolečine v rami, 2. del

12.30 - 13.30 odmor za kosilo

13.30 - 15.30 Vadba po rekonstrukciji sprednje križne vezi, 1. del

15.30 - 15.45 odmor

15.45 - 17.00 Vadba po rekonstrukciji sprednje križne vezi, 2. del

17.00 - 18.00 Vadba za obravnavo Ahilarne tendinopatije