**A MOZGÁS CSODÁJA**

A Miskolci Egyetem Egészségtudományi Kar

Fizioterápiás Intézeti Tanszéke

**FIZIOTERÁPIÁS** **HÉT**

címmel 5 napos programot szervez,

mely keretében lehetőség nyílik

**EGYÉNI** **SZAKTANÁCSADÁSRA**,

**12 FÉLE EGYÉNI ÉS CSOPORTOS KEZELÉSFORMA**

megismerésére és kipróbálására

minden **egyetemi munkavállaló** számára.

Időpont: **2024. április 22-26.**

Helyszín: **ETK gyakorlati épülete (volt AFKI)**

**Regisztráció az alábbi linken:**

<https://forms.office.com/e/phTeYd6JUs?origin=lprLink>

A heti kezelések időpontjai és részletes leírásai a mellékelt programban olvashatók.



Szeretettel várunk minden kedves érdeklődőt!

Egészséget a Világnak!

**FIZIOTERÁPIÁS HÉT**

**PROGRAM**

Időpont: **2024. április 22-26.**

Helyszín: **Miskolci Egyetem Egészségtudományi Kar gyakorlati épülete (volt AFKI)**

A kezelések időtartama 20-30 perc, melyekre regisztrálni szükséges az alábbi linken:

<https://forms.office.com/e/phTeYd6JUs?origin=lprLink>

**HÉTFŐ:**

8.00-9.30 Tanácsadás

8.00-10.00 Masszázs

15.00 Csípő - derék átmozgató torna

15.30 Tartásjavító torna

16.00 Sztrecsing

16.30 Dinamikus tréning

**KEDD:**

11.00-13.00 Tanácsadás

12.00-14.00 Masszázs

12.00-13.30 Elektromos kezelések

15.00 Légzőtorna

15.30 Csípő - derék átmozgató torna

16.00 Felső végtag erősítő torna

**SZERDA:**

11.00-13.00 Tanácsadás

9.00-11.00 Köpölyözés

10.00 Intimtorna

16.00 Dinamikus tréning

16.30 Csípő - derék átmozgató torna

17.00 Váll - gerinc átmozgató torna

**AUTÓMENTES CSÜTÖRTÖK:**

8.00-10.00 Masszázs

11.00-13.00 Tanácsadás

15.30-17.00 Kerékpártúra Miskolctapolcán

**PÉNTEK:**

8.00-9.30 Tanácsadás

8.00-10.00 Masszázs

12.00-14.00 Masszázs

10.00-12.00 Függesztőrács terápia

14.00 Sztrecsing

14.30 Légzőtorna

15.00 Alsó végtag erősítő

**ELJÁRÁSOK, KEZELÉSFORMÁK, EGYÉB PROGRAMELEMEK RÖVID LEÍRÁSA ÉS HELYSZÍNEI**

**Autómentes nap:** sporteszközt kap ajándékba az, aki autóját otthon hagyja a csütörtöki napon és gyalogosan, autóbusszal, kerékpárral, rollerral, vagy egyéb módon érkezik munkahelyére.

**Szaktanácsadás:** egyéni konzultáció gyógytornásszal, szükséges hozzá konkrét panasz, tünet, diagnózis, korábbi leletek.

**Bevezető terápiák** (20 perces, egyéni):

Elektromos kezelések, lazító és fájdalomcsillapító eszközös eljárások: galvánkezelés, diadinamik és UH.

Függesztőrács terápia: nyújtás és átmozgatás tehermentesített helyzetben.

Köpölyözés: speciális eszközös lazítás.

Masszázs: egy-egy régió svédmasszázs kezelése: nyak-vállöv, törzs, felső végtag, alsó végtag.

**Csoportos foglakozások** (30 perces gyógytorna):

Alsó végtag erősítő torna eszközzel és eszköz nélkül.

Dinamikus tréning: álló és járógyakorlatok meghatározott tempóban.

Csípő - derék átmozgató torna sok erősítő gyakorlattal.

Felső végtag erősítő torna sok eszközzel.

Intimtorna gátizom erősítő gyakorlatokkal.

Légzőtorna gerinc-átmozgatással és speciális gyakorlatokkal.

Sztrecsing speciális lazító gyakorlatokkal.

Tartásjavító torna ülő és álló helyzetben erősítő gyakorlatokkal.

Váll - gerinc átmozgató torna erősítő gyakorlatokkal.

**Helyszín:** a kar gyakorlati épülete,földszint(volt AFKI)

Autómentes nap: gyülekezés az **épület mögötti parkoló**ban

Szaktanácsadás: **oktatói szoba** (portánál balra)

Bevezető terápiák: **kezelő és labor** (portánál balra)

Csoportos foglakozások: **tornaterem** (portánál jobbra)