

# ZDRAVÁ CHŮZE ANEB JAK CHRÁNIT SVŮJ POHYBOVÝ APARÁT

Akreditovaný kurz v rozsahu 8 hodin

Pracovní prostředí zdravotních a sociálních pracovníků se stále mění. Moderní technologie, požadavky na růst produktivity a úsporná personální opatření přinášejí vyšší nároky na pohybový aparát zdravotních a sociálních pracovníků. Zejména u pracovníků pracujících v přímém kontaktu s klientem jsou dolní končetiny vysokou měrou zatěžovány. Přetížení a nesprávné pohybové stereotypy vedou k únavě. V případě dlouhodobé zátěže se projevují chronickou bolestí a mohou přerůst ve vážnější zdravotní problémy. Změnou pohybového vzorce, volbou vhodného typu obuvi, autorelaxačním cvičením nebo automasáží je možné uvedeným problémům předcházet. Tyto praktické dovednosti si osvojí účastníci kurzu, spolu se získáním dalších teoretických znalostí o tom, jak předcházet problémům s dolními končetinami a chodidly.

## OBSAH KURZU

- Pohyb, dech a práce s dechem: jak souvisí zdravý pohyb a činnost svalů podporující držení těla. Popíšeme si jak pracovat s dechem, post-covidové stavy a vliv na dech.
- Páteř, hrudník, bolesti hlavy: Držení těla, práce a pohyb horní končetiny, vliv nesprávných pohybových a pracovních návyků na vznik bolesti v zádech, vertebrogenní potíže, bolesti hlavy atd.
- Pletenec horní končetiny: co to je funkční klenba ruky a vše propojíme s pohybem doma i v práci. Práce s počítačem, nošení zavazadel, zmíníme časté problémy s horní končetinou.
- Pohyb v práci i doma: budeme se zabývat pozitivní změnou pohybových návyků při běžných i pracovních činnostech. Jak zdravě sedět, chodit, jezdit v autě i v MHD, nošení zavazadel, břemen, zdravá kancelář i sport.

## DALŠÍ INFORMACE

### Cílová skupina

pracovník v sociálních službách, sociální pracovník, zdravotnický pracovník

### Cena

pro členy APSS ČR - 1 490 Kč za osobu  
pro nečleny APSS ČR - 1 990 Kč

Na semináři je pro Vás připraveno občerstvení.

Více kurzů najdete na [www.institutvzdelavani.cz](http://www.institutvzdelavani.cz) v záložce Otevřené kurzy.



## INFORMACE

### KDY

- 13. 12. 2024
- 9.00 - 15.30 hodin

### KDE

- Centrum univerzita Tábor
- Vančurova 2904, 390 01 Tábor

### LEKTOR/KA

- Ing. Jiří Horatlík



**INSTITUT  
VZDĚLÁVÁNÍ**

APSS ČR

Vančurova 2904, 390 01 Tábor  
Tel. 724 940 126  
E-mail: [institut@apsscr.cz](mailto:institut@apsscr.cz)

[www.institutvzdelavani.cz](http://www.institutvzdelavani.cz)