**KURZ 26. októbra 2018**

**XI. ročník**

**OSTEOPORÓZA – KOMPLEX LIEČBY**

**VISCEROVERTEBRÁLNA PROBLEMATIKA A KINEZIOTERAPIA
(komplex prednášok o osteoporóze, nácvik cvičenia svalstva panvového dna a špeciálnej**

**cvičebnej zostavy podľa Ďurišovej pre pacientov s bolesťami chrbta a osteoporózou)**

**ODBORNÝ PROGRAM**

*11:30 - 11:45 registrácia*

11:45 - 11:55 **Funkčné poruchy chrbtice, panvového dna a osteoporóza**

 Rexová E., Ďurišová E., Zvarka J., Šebestová A.

11:55 - 12:00 **Cvičenie svalstva panvového dna - zlepšenie funkčných nadväzností
chrbtice a prevencia močovej inkontinencie**

Ďurišová E., Rexová E., Rexa P., Hudáková O.

12:00 - 12:20 **Postmenopauzálna osteoporóza**

(rizikové faktory, diagnostika, funkčná patológia, komplex liečby)

Ďurišová E., Rexová E., Rexa P., Ďuriš P.

12:20 – 12:30 **Denosumab v liečbe osteoporózy oboch pohlaví**

Rexová E., Rexa P., Ďurišová E., Ďuriš P.

12:30 - 12:40 **Minerály a vitamíny v prevencii a liečbe osteoporózy**

Ďurišová E., Stančík R., Rexa P., Bobáková M.

12:40 - 12:50 **Prevencia pádov a osteoporotických fraktúr- význam alfacalcidolu**

Ďurišová E., Stančík R., Rexa P.

12:50 – 13:05 **Praktické ukážky a nácvik cvičenia zostavy panvového dna „Lúčky“**

(s informáciami pre pacienta podľa publikácie s CD „Bolesti chrbtice, kĺbov, kostí a...“)

Rexová E., Ďurišová E., Rexa P., Sivoňová M.

*13:05 - 13:20 coffee break*

13:20 - 13:30 **Kvalita života a adherencia k liečbe osteoporózy**

Ďurišová E., Rexová E., Zvarka J.

13:30 – 13:40 **Miesto kinezioterapie v liečbe osteoporózy**

Zvarka J., Ďurišová E., Rexová E., Synáková J.

13:40 – 13:50 **Komplex liečby bolesti pri osteoporóze**

Ďurišová E., Rexová E., Rexa P.

13:50 - 16:45 **Kinezioterapia pri osteoporóze I, II, III**

**(praktické ukážky školy chrbta, antigravitačnej relaxácie, nestabilnej**

**plošiny a nácvik celej špeciálnej cvičebnej zostavy podľa Ďurišovej)**

Rexová E., Ďurišová E., Zvarka J.

16:45 - 17:00 *diskusia*

17:00 ukončenie s odovzdávaním certifikátov,

autogramiáda autorky publikácie s CD „Bolesti chrbtice, kĺbov, kostí a...“