

**A MOZGÁS CSODÁJA**

A Miskolci Egyetem Egészségtudományi Kar

Fizioterápiás Intézeti Tanszéke

**FIZIOTERÁPIÁS** **HÉT**

címmel 4 napos programot szervez,

mely keretében lehetőség nyílik

**EGYÉNI** **SZAKTANÁCSADÁSRA**,

**15 FÉLE EGYÉNI ÉS CSOPORTOS KEZELÉSFORMA**

megismerésére és kipróbálására

minden **egyetemi munkavállaló** számára.

Időpont: **2025. április 14-17.**

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

**Regisztráció**

**2025. április 1. (kedd) 8.00 órától**

az alábbi linken vagy QR kóddal lehetséges:

https://forms.office.com/e/Uyu4miZjvQ?origin=lprLink

A kezelések időpontjai és részletes leírásai a mellékelt programban olvashatók.



Szeretettel várunk minden kedves érdeklődőt!

Egészséget a Világnak!

**FIZIOTERÁPIÁS HÉT**

**PROGRAM**

Időpont: **2025. április 14-17.**

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/Uyu4miZjvQ?origin=lprLink

**HÉTFŐ:**

8.00-10.00 Masszázs

8.00-10.00 Jade köves gépi masszázs

12.00-13.30 Tanácsadás

13.00-15.00 Köpölyözés

13.00-15.00 Jade köves gépi masszázs

14.00 Tartásjavító torna

14.30 Csípő - derék átmozgató torna

15.00 Nyújtás hengerrel

15.30 Jade köves gépi masszázs

**KEDD:**

8.00-10.00 Jade köves gépi masszázs

9.30-11.00 Tanácsadás

10.00-12.00 Masszázs

14.00-15.00 Jade köves gépi masszázs

14.30 Csípő - derék átmozgató torna

15.00 Nyak - vállöv átmozgató torna

**SZERDA:**

8.00-10.00 Tanácsadás

8.00-10.00 Masszázs

8.00-11.00 Jade köves gépi masszázs

11.00-12.00 Elektromos kezelések

11.00-12.00 Függesztőrács terápia

12.00 Intimtorna

12.30-14.00 Tanácsadás

12.30-13.00 Motiváció az életmódváltásban

14.00 Légzőtorna

14.00-16.00 Jade köves gépi masszázs

14.30 Nyújtás hengerrel

15.00 Alsó végtag erősítő torna

**CSÜTÖRTÖK:**

8.00-9.00 Elektromos kezelések

8.00-10.00 Jade köves gépi masszázs

13.00-14.00 Köpölyözés

13.30 Nyak - vállöv átmozgató torna

14.00-16.00 Jade köves gépi masszázs

10.00-12.00 Masszázs

12.00-13.00 Tanácsadás

14.30 Csípő - derék átmozgató torna

15.00 Felső végtag erősítő torna

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

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

**Motiváció az életmódváltásban:** interaktív előadás az életmódváltás elkezdéséhez coaching módszerek bevonásával

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

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

Függesztőrács terápia: nyújtás és átmozgatás megéreztetése tehermentesített helyzetben.

Jade köves gépi masszázs: egész test masszázskezelése ceragem ágyon.

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.

Csípő - derék átmozgató torna sok erősítő gyakorlattal.

Felső végtag erősítő torna sok eszközzel.

Intimtorna gátizom erősítő gyakorlatokkal.

Légzőtorna gerinc-átmozgatással és speciális gyakorlatokkal.

Nyak - vállöv átmozgató torna erősítő gyakorlatokkal.

Nyújtás hengerrel speciális eszközös lazítás.

Tartásjavító torna ülő és álló helyzetben erősítő gyakorlatokkal.

**Helyszín:** az ETK gyakorlati épülete,földszint(volt AFKI)

Szaktanácsadás: **Tárgyaló** (portánál balra)

Interaktív előadás: **4-es gyakorló** (portánál jobbra)

Bevezető terápiák: **Kezelő és Labor** (portánál balra), **3-as gyakorló** (portánál jobbra)

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