



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 masszáz

12.00-13.30 Tanácsadás

13.00-15.00 Köpölyözés

13.00-15.00 Jade köves gépi masszáz

14.00 Tartásjavító torna

14.30 Csípő - derék átmozgató torna

15.00 Nyújtás hengerrel

15.30 Jade köves gépi masszáz

KEDD:

8.00-10.00 Jade köves gépi masszáz

9.30-11.00 Tanácsadás

10.00-12.00 Masszázs

14.00-15.00 Jade köves gépi masszáz

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 masszáz

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 masszáz

14.30 Nyújtás hengerrel

15.00 Alsó végtag erősítő torna

CSÜTÖRTÖK:

8.00-9.00 Elektromos kezelések

8.00-10.00 Jade köves gépi masszáz

13.00-14.00 Köpölyözés

13.30 Nyak - vállöv átmozgató torna

14.00-16.00 Jade köves gépi masszáz

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 gyógytornással, 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 masszáz: egész test masszázskézelése ceragem ágyon.

Köpölyözés: speciális eszközös lazítás.

Masszáz: egy-egy régió svédmasszázis kezelése: nyak-vállöv, törzs, felső végtag, alsó végtag.

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