**NAZIV EDUKACIJE: TJELESNA AKTIVNOST I VJEŽBANJE NAKON PORODA / POSTNATALNO VJEŽBANJE**

Datum održavanja: 01. i 02.10.2022.

Mjesto održavanja: Poliklinika Medical Body Balance, Frane Kesterčaneka 2b, 10000 Zagreb

Trajanje tečaja: 16h (2 dana, 9-17h)

Voditeljica: doc. dr. sc. Iva Šklempe Kokić, bacc. physioth., mag. cin., v. pred.

Bodovanje: prema pravilniku Hrvatske komore fizioterapeuta

**SAŽETAK**

Tečaj obuhvaća specifičnosti planiranja i programiranja programa vježbanja i tjelesnih aktivnosti žena u postpartalnom periodu. Fokus je na funkcionalnom oporavku i što bržem vraćanju u sposobnosti aktivnosti svakodnevnog života te aktivnosti brige o djetetu. Nadalje, predstavljene su dobrobiti vježbanja u postpartalnom periodu te najnovije spoznaje kako vježbanje nije prepreka uspješnom dojenju. Tečaj se bavi mjerama opreza te vremenskim rokovima u kojima se mogu početi provoditi određeni oblici vježbanja kod fizioloških poroda, ali i kod trudnica koje su imale instrumentalno asistiran porod ili carski rez. Daju se osnovna znanja o ozljedama dna zdjelice te liječenju eventualno nastale disfunkcije zdjeličnog dna. Također, tečaj se bavi i specifičnim populacijama trudnica koje su razvile patološko razdvajanje ravnog trbušnog mišića ili neke druge oblike mišićno-koštane disfunkcije u prenatalnom razdoblju te rodiljama kod kojih su se mišićno-koštane disfunkcije javile u postpartalnom razdoblju. Svi sadržaji tečaja utemeljeni su na najnovijim znanstvenim spoznajama.

**PROGRAM I SATNICA TEČAJA**

1. dan

|  |  |
| --- | --- |
| 09:00 | Uvod  Oporavak od poroda i postpartalne tjelesne promjene |
| 10:00 | Razvoj postnatalnog programa vježbanja  Kada započeti s postnatalnim vježbanjem  Kontraindikacije i mjere opreza  Trajanje, intenzitet i učestalost vježbanja |
| 11:00 | Pauza |
| 11:15 | Specifičnosti postnatalnog programa vježbanja nakon vaginalnog poroda |
| 12:30 | Praktične vježbe I |
| 13:30 | Pauza za ručak |
| 14:30 | Dobrobiti postnatalnog vježbanja |
| 15:30 | Specifičnosti postnatalnog programa vježbanja nakon carskog reza |
| 16:30 | Rasprava i pitanja |
| 17:00 | Kraj prvog dana tečaja |

1. dan

|  |  |
| --- | --- |
| 09:00 | Porođajne ozljede mišića dna zdjelice i njihove posljedice  Inkontinencija i prolaps organa zdjelice |
| 10:00 | Postnatalni trening mišića dna zdjelice |
| 11:00 | Pauza |
| 11:15 | Patološko razdvajanje ravnog trbušnog mišića  Prilagodba vježbanja i terapijske strategije |
| 12:30 | Praktične vježbe II |
| 13:30 | Pauza za ručak |
| 14:30 | Vježbanje i dojenje |
| 15:30 | Bolni sindromi u postpartalnom razdoblju  Terapijske strategije vježbanjem |
| 16:30 | Rasprava i pitanja |
| 17:00 | Kraj tečaja |