

Název:	PPA PŘÍSTUP V TĚHOTENSTVÍ A PO PORODU <i>odborný kurz</i>
Místo konání:	Rehabko s.r.o., ul. Alexandra Rudnaya 23, Žilina (budova MAGNUS)
Přednášející:	PhDr. Ingrid Palaščáková Špringrová, Ph.D
Garant kurzu:	PhDr. Ingrid Palaščáková Špringrová, Ph.D.
Termín:	29. 3. 2026
Čas:	9:00 – 16:30 hod.
Počet výukových hodin (á 45 min):	9 hodin
Počet vzdělávacích jednotek (á 60 min.)	6,75 hodin

Kurz je určen pro fyzioterapeuty a další nelékařské obory

Obsah kurzu

Teoretická část

- Edukace a příprava ženy na těhotenství. Nejčastěji kladené otázky k těhotenství.
- Základní anatomické a fyziologické změny v těhotenství.
- Vliv těhotenství na břišní svaly a svaly pánevního dna z pohledu fyzioterapeuta.
- Využití podpurných pomůcek a mechanických korekcí v těhotenství.
- Pohybové a sportovní aktivity těhotných žen (vhodné x nevhodné), využití cvičebních pomůcek a specifika dávkování.
- Vysvětlení základních principů metody Akrální koaktivační terapie (ACT) a její aplikace v jednotlivých trimestrech těhotenství.
- Využití biomechanického modelu pánevního dna ženy pro simulaci vaginálního porodu s možnými poraněními při porodu.
- Ukázka porodu sekci.
- Doporučené fyzioterapeutické vyšetření po šestinedělí.
- Základní funkční trénink vzpěrných cviků metody ACT po šestinedělí.

Praktická část

- Pohybové aktivity v I. trimestru, ano nebo ne.
- Vyzkoušení simulátorové vesty „Těhotenství nanečisto“
- Přes simulátorovou vestu si účastníci kurzu mohou vyzkoušet, neobratnost v pohybech těla, zvýšenou tělesnou teplotu a pocení, mírné "pohyby" plodu při kopání, posturální změny zad a posun těžiště, zvětšení prsou, břicha, tlak na močový měchýř a další vnitřní orgány, dušnost, přibývání na váze.
- Edukace těhotné ve II. trimestru – polohování a relaxační pozice, elevační polohy končetin.
- Jak vybrat správně podpurný těhotenský pás.
- Doporučený funkční silově stabilizační trénink v II. trimestru s využitím vzpěrných cvičení ACT a cvičebních pomůcek.
- Relaxační a strečinkové polohy vhodné ve III. trimestru a příprava na porod fyzioterapeutem (relaxace svalů pánevního dna).
- Ukázka vaginálních balónkových dilatátorů-výhody a rizika.

- Praktické využití poporodních břišních pásů a jejich využití v denních, pracovních i sportovních aktivitách.
- Vyšetření a ošetření epiziotomie a dalších poporodních poranění fyzioterapeutem.
- Návuk ADL vzpěrných cviků ACT při péči o novorozence.
- Základní guidelines návratu k pohybu a sportu po porodu.

Kontakt:

REHASPRING centrum s.r.o, Krajní 2075, 25088 Čelákovice, ČR

Tel. +420 777 710 644, e-mail: kurzy@rehaspring.cz