

Drage članice in dragi člani!

V Koronarnem klubu Ljubljana bomo v juniju pričeli z **osebnimi posveti**, na katerih bomo obravnavali različne težave posameznikov v lokomotornem sistemu, med katere spadajo omejeno gibanje v sklepih, bolečine v sklepih in hrbtenici, ki so izključno mišično-vezivno-skeletnega izvora. Osredotočili se bomo tudi na napačne vzorce pri telesni drži, na težave s hojo in upadanjem ravnotežja.

Osebne posvete bo vodila Tanja Andreja Kopčar, profesorica športne vzgoje in vaditeljica v Koronarnem klubu Ljubljana, ki si je z dodatnimi izobraževanji in delovnimi izkušnjami pridobila znanje športnega terapevta in z zadnjim zaključenim študijem teoretično in praktično znanje v manualni terapiji.

Pri posvetu bomo najprej opravili anamnezo, s katero se bomo sprva osredotočili na vaše splošno zdravstveno stanje, morebitne posebnosti zaradi srčno-žilnega ali katerih drugih kroničnih obolenj, seznanili se bomo z morebitnimi preteklimi operacijskimi posegi, poškodbami in analizirali trenutno zdravljenje (z zdravili, oziroma zdravljenja na katera še čakate). Zatem bo potekal pogovor o vaši bolečini ali težavi, zaradi katere ste se prijavili na posvet.

Na podlagi celotne anamneze in pogovora bomo oblikovali nadaljnjo terapevtsko – gibalno obravnavo, s katero boste dobili informacije, kako si pomagati pri svoji težavi, kako zmanjšati morebitno bolečino in izboljšati funkcijo prizadetega sklepa, kako izboljšati prekrvavitev in regeneracijo prizadetega tkiva, katere vaje bi izboljšale vašo težavo, kateri gibi oziroma opravila lahko poslabšajo stanje, katera prehrana bi morebiti lahko vplivala in katera vrsta gibanja bi bila najbolj optimalna v vašem primeru. Če bi bilo potrebno, bi predlagali predhodno obravnavo pri osebem zdravniku in na podlagi njegovega mnenja nadaljevali posvet.

Namen posveta in cilj obravnave je prispevati k vašemu boljšemu počutju, lahkotnejšemu in varnemu gibanju, lažjemu izvajanju vsakodnevnih opravil, izboljšanju spanja in celovitemu varovanju vašega zdravja.

Posveti bodo potekali okvirno vsak zadnji petek v mesecu, v primeru praznikov, dopustov ali katerih drugih razlogov za odsotnost, pa naslednji petek.

Začeli bomo 2. julija med 9. in 11. uro.

Prosimo, da se prijavite z vpisom na seznam pod oglasno desko.

S spoštovanjem,
Koronarni klub Ljubljana