

Program warsztatów „W MIEDNICY ZAPISUJESZ SWOJĄ HISTORIĘ” 16.11.2024

Część I PRELEKCJE

Miejsce: Budynek dydaktyczny

09:40-09:55

hol,
poziom „-1”

Przywitanie, rejestracja uczestniczek, poznanie się

10:00-10:15

sala 023/024

Oficjalne otwarcie wydarzenia

10:15-10:35

sala 023/024

Obszar miednicy u kobiet chorych na raka piersi – interdyscyplinarne spojrzenie kliniczne

dr n. med. Joanna Kufel- Grabowska, dr n. med. Daria Świniuch, dr hab. Sławomir Marszałek

panel dyskusyjny, moderator: mgr Maria Tarnas

Rozmowa poruszająca kwestie:

- Jak choroba nowotworowa, jej przebieg i skutki uboczne leczenia mogą wpływać na obszar miednicy u pacjentek w aspekcie fizjologicznym, psychologicznym, funkcjonalnym i fizjoterapeutycznym?
 - Dlaczego istotne jest interdyscyplinarne spojrzenie na to zagadnienie?
-

10:40-11:00

sala 023/024

Miednica jako integralne centrum ciała – aspekty anatomiczno-funkcjonalne

mgr Miłosz Szal

Wyjaśni zagadnienia:

- Dlaczego miednica determinuje funkcjonalnie nasze całe ciało?
 - Jakie są konsekwencje funkcjonalne dysfunkcji okolicy miedniczej?
-

11:00-11:45

sala 023/024

Poznaj bliżej swoją miednicę – wybrane aspekty zdrowia intymnego

mgr Maria Tarnas

Odpowie na pytania:

- Czym są struktury mięśniowo-powięziowe dna miednicy, gdzie się znajdują i jakie funkcje/role pełnią?
 - Jakie czynniki determinują prawidłową funkcjonalność struktur mięśniowo-powięziowych dna miednicy?
 - Jakie działania profilaktyczne wspomagają prawidłowe ich funkcjonowanie?
-

11:45-12:15

Przerwa lunchowa

hol poziom -1

Część II PRAKTYKA

Miejsce: Hala Dydaktyczno-Sportowa AWF im. prof. Andrzeja Wieczorka

Zajęcia realizowane w dwóch grupach po 20 osób

Grupa I: kolejność zajęć praktycznych A (12:30 – 13:20), B (13:30-14:20)

Grupa II: kolejność zajęć praktycznych B (12:30 – 13:20), A (13:30-14:20)

A	Poznaj, odnajdź swoją miednicę – specjalistyczne ćwiczenia (50 min)
sala 102	mgr Aleksandra Kiedrowska
	Poprowadzi zajęcia, w czasie których:
	<ul style="list-style-type: none">• poczujesz i zaktywizujesz mięśnie dna miednicy w specjalistycznych ćwiczeniach,• przećwiczysz, jak w codziennych czynnościach ochronić mięśnie dna miednicy przed przeciążeniem,• dowiesz się jak zarządzać miednicą podczas treningu fizycznego.
B	Rozkołysanie miednicy w tańcu (50 min)
sala gim. 201/202	dr Aleksandra Prystopska-Kamińska
	Doświadczysz, jak subtelna forma tańca orientalnego może wpłynąć na rozkołysanie miednicy poprawiając jej mobilność i odczuwanie.
14:30-15:30	PoCzuj co mówi do Ciebie Twoja miednica - aspekty psychologiczne, trening uważności (60 min)
sala gim. 201/202	mgr Aleksandra Janicka
	W czasie tego spotkania udamy się „w podróż” do miednicy. W trakcie tej podróży:
	<ul style="list-style-type: none">• przyjrzyś się emocjom, które ją „zamieszkują”,• „posłuchasz” jak miednica opowiada o Twoich granicach i mówieniu sobie „TAK”,• poczujesz jak poprzez stan relaksu i uważności możesz doświadczyć kontaktu ze swoją miednicą.
15:30	Zakończenie warsztatów