

AKTIVNĚ V TĚHOTENSTVÍ

1. Den

- Nejčastější potíže pohybového systému v těhotenství a jejich funkční příčiny 10:00 – 13:00 Grub.
- Nároky těhotenského těla na axiální systém 13:00 – 16:00 Gruberová
- Praktické ukázky práce s axiálním systémem a břišní stěnou v těhotenství Gruberová, Jiráková

2. Den

- Funkční změny v oblasti hrudníku a možnosti jejich ovlivnění 9:00 – 12:00 Jiráková
- Dech jako terapeutický nástroj u těhotných a v přípravě na porod 12:00 – 15:00 Jiráková
- Pánev a pánevní dno v těhotenství 15:00 – 17:00 Gruberová, Jiráková

3. Den

- Funkční změny na pánvi a kyčelních kloubech v těhotenství 9:00 – 12:00 Gruberová, Jiráková
 - Možnosti stimulace chodidel a podpora jejich opěrné funkce u těhotných 13:00 – 14:00 Jiráková
 - Práce s figurantkami a sdílení 14:00-16:00 Gruberová, Jiráková
-

AKTIVNĚ V TĚHOTENSTVÍ

Nejčastější potíže **pohybového systému** v těhotenství a jejich funkční příčiny

Změna **těžiště** v těhotenství a přímý vliv na **pánev, DKK a osový orgán**

Nároky těhotenského těla na **axiální systém** matky

Role **břišní stěny** v těhotenství Vztah břišní stěny, pánve, **dělohy a dítěte**

Poloha, postavení, držení a naléhání plodu

Zevní palpační vyšetření, faktory ovlivňující nepravidelné pozice

Funkční změny v oblasti **hrudníku** a možnosti jejich ovlivnění

Jemná **práce s hrudním košem** u těhotné ženy

Dech jako významný terapeutický nástroj u těhotných a v přípravě na porod

Pánev a pánevní dno v těhotenství

Role **závěsného ligamentózního aparátu** dělohy v těhotenství

Role **podpůrného aparátu** dělohy v těhotenství

Funkční změny na **kyčelních kloubech** v těhotenství

Vztah **kyčelních kloubů** k přípravě na porod

Význam funkce **chodidla** u těhotných

Možnosti **stimulace chodidel** a podpora jejich opěrné funkce u těhotných

Možnosti využití vhodných **terapeutických a podpůrných pomůcek** v těhotenství

Bohaté **manuální přístupy** v individuální terapii těhotných

Využití **reboza** v terapii těhotných Inspirace aktivní **skupinové lekce pro těhotné**

Podpora pomocí **zavinovacího šátku**

Porodní mechanismus pro pochopení vhodné přípravy v těhotenství
