



ČESKÁ LÉKAŘSKÁ KOMORA, ODD. VZDĚLÁVÁNÍ,

Drahobejlova 27, 190 00 Praha 9, tel.: 234 760 710, e – mail: vzdelavani@clkcr.cz, www.lkcr.cz

POZVÁNKA NA VZDĚLÁVACÍ KURZ

75/24 Pánevní dno

Datum: 28. 9. 2024, 14.00 – 18.00 hod.

Místo konání: IQ pohyb, Nádražní 740/56, 150 00 Praha 5 – Smíchov
(stanice tramvají Plzeňka)

Délka: 5 hodin

Počet kreditů: 5

Odborný garant: MUDr. Marcela Křížová

Lektor: Mgr. Daniel Müller

V případě zájmu prosíme o vyplnění přihlášky:

PŘIHLÁŠKA: [Vzdělávání / Kurzy ČLK - Česká lékařská komora \(lkcr.cz\)](#)

Účastnický poplatek: 1200,- Kč

Číslo účtu: 19-1083620217/0100

Variabilní symbol: 7524

(do poznámky pro příjemce je nutné uvést jméno účastníky)

8:30 Registrace

9:00 Zahájení

13:00 Předpokládaný závěr

Svaly pánevního dna jsou často označovány za ty nejdůležitější při aktivaci hlubokého svalového stabilizačního systému, tzv. CORE neboli středu těla. Problémem pánevního dna je však skutečnost, že bývá často málo aktivní, nebo naopak je přeaktivováno, a nemůže tedy být oním impulzním centrem pro stabilizaci našeho těla. Také se často stává, že některá vlákna jsou hyperaktivní, a jiná naopak ochablá a tím mohou nastat určité problémy například v podobě neúspěšného početí, inkontinence, změny nitrobřišního tlaku v dutině břišní, poklesu dělohy ve vyšším věku žen či u mužů v podobě problémů s prostatou. Díky správnému cvičení a aktivitě pánevního dna můžeme nejen uvedené problémy odstranit, ale také jim předcházet. Základní cviky na pánevní dno využijete nejen při zmíněných problémech, ale i při jakékoliv pohybové aktivitě, kterou chcete dělat opravdu efektivně, protože pánevní dno je základ aktivity hlubokých svalů těla.

Doporučení: ručník a sportovní oblečení

Odborná vzdělávací akce je pořádána v rámci celoživotního vzdělávání lékařů dle SP č. 16.