



Kurz Kardio Pulmonálnej Rehabilitácie (KPR)

Kurz je určený pre **fyzioterapeutov a lekárov**.

Kurz je rozdelený do dvoch častí (A+B) v celkovom **rozsahu 40 hodín**. Je ukončený skúškou a vydaním certifikátu.

Miesto konania: **Červený Kláštor, kúpele**

vertical walking



Časť A Kardiovaskulárna Rehabilitácia (20 hodín)

Deň I.

Lektori: Mgr. Marián Jendrichovský, PhD., Mgr. Spišiaková Dana

- 9.00-9.45 Súčasný stav poznatkov. Incidencia a prevalencia. Rizikové faktory: zásady sekundárnej prevencie. Definícia diagnostických a terapeutických problémov - komprehenzívny a multidisciplinárny prístup. Indikácie a ciele v jednotlivých fázach kardio rehabilitácie. Aktuálne odporúčania. Kvalita života.
- 9.45-10.30 Význam a vplyv telesnej aktivity na jednotlivé telesné systémy. Fyziológia a patofyziológia obehového systému. Etiológia a klinický obraz hlavných kardio-pulmonálnych ochorení. Symptómy kardio-pulmonálnej záťaže. Vegetatívna reakcia.
- 10.30-12.00 Diagnostika orientovaná na problém pacienta. Hodnotenie, individualizácia a stratifikácia rizika pohybovej liečby. Diagnostické modalitty. Kardiálny status. Pohybový status. Monitoring fyziologických zmien (METS, TF, TK).
- 13.00-14.30 Subjektívne a objektívne hodnotenie intenzity záťaže (RPE, Borg, FAD...). Stanovenie submaximálnej kapacity a výpočet optimálnej tréningovej frekvencie. 6-min. chôdzový test: štandardizácia hodnotenia a interpretácia výsledkov- testovací formulár: praktické cvičenia.
- 14.30-15.00 Predoperačná príprava a pooperačná starostlivosť po invazívnych výkonoch (PCI, CABG, sternotómia, torakotómia...): taktilná stimulácia a inhibícia, reedukácia dýchania, segmentálna a celková mobilizácia: praktická demonštrácia a nácvik.
- 15.00-16.30 Zásady kardiopulmonálnej resuscitácie: refresh- praktický nácvik.

DEŇ II.

- 8.00- 9.30 Stavba a optimalizácia tréningovej jednotky (FIT kritériá). Rôzne formy aeróbného, anaeróbného a kombinovaného tréningu používané v kardio rehabilitácii (chôdza, silový tréning, bicyklová ergometria...). Odhad úrovne telesnej aktivity. Typ záťaže a progresia záťaže. Modifikácie tréningových parametrov.
- 9.30- 11.00 Zásady individuálnej a skupinovej liečebnej telesnej výchovy u kardio pacientov. Monitoring a supervízia kardio pacienta pri záťaži. Symptómy preťaženia a nadmernej záťaže. Stratifikácia rizika.
- 12.00- 16.30 Práca s pacientom a nastavenie optimálnej záťaže v teréne. Chôdza, chôdza s palicami, vertikálna chôdza: demonštrácia a praktický nácvik rôznych foriem a intenzity záťaže v prírodnom prostredí.

Časť B Pulmonálna Rehabilitácia (20 hodín)

Lektori: : Mgr. Marián Jendrichovský, PhD., Mgr. Kolcúnová Petra

DEŇ I.

- 9.00- 10.30 Úvod do problematiky. Fyziológia a patofyziológia dýchacieho systému. Rizikové faktory a prevencia respiračných ochorení. Etiológia a klinický obraz obštrukčných a reštrikčných ochorení. Komprehenzívny a multidisciplinárny prístup.
- 9.45-10.30 Aktuálne guidelines. Integrovaný model starostlivosti o respiračného pacienta. Praktická aplikačná schéma kardio-pulmonálnej a posturálnej dysfunkcie.
- 10.30- 12.00 Subjektívne a objektívne hodnotenie základných symptómov (dušnosť, únava, kašeľ...) v spojitosti s respiračnými ochoreniami. Hodnotiace škály a indexy funkčnej výkonnosti (BODE, MRC, 6MWT...). Spirometria. Záťažové testy.
- 13.00–14.30 Vyšetrenie stereotypu dýchania. Inspiračno- expiračná rovnováha. Respiračná hyperinflácia. Funkčná rezerva. Vyšetrenie postury vo vzťahu k dýchaniu: praktická demonštrácia a nácvik.
- 14.30-17.30 Techniky a postupy respiračnej fyzioterapie: hygiena horných a dolných dýchacích ciest. Statická a dynamická dýchacia gymnastika, kontrolované dýchanie, kontrola kašľa a dušnosti, huffing, PEP, PIP systém, aktívny cyklus dýchacích techník: praktická demonštrácia a nácvik.

DEŇ II.

- 8.00-9.30 Techniky hrudnej fyzioterapie: úľavová a korekčná poloha, taktilná stimulácia a inhibícia, manuálne ošetrovanie myofasciálnych a kapsulárnych štruktúr hrudníka a chrbtice vo vzťahu k respiračným dysfunkciám: praktická demonštrácia a nácvik.
- 9.30-11.00 Vzťah postury a dýchania. Tonusová typológia. Senzomotorická integrácia. Vplyv horizontálneho a vertikálneho nastavenia ťažiska na respiračnú kinetiku. Dynamický stoj a dynamická chôdza. Chôdza s palicami. Vertikálna chôdza. Praktický nácvik.
- 12.00- 16.30 KardioPulmonálny tréning v prírodnom prostredí: ofenzívny a defenzívny štýl chôdze, vertikálna chôdza: práca terapeuta s pacientom v teréne.