

# Delavnica za zdravo hrbtenico

Zdravstveno-vzgojni in preventivni program za zdravo hrbtenico poteka v našem zdravilišču že vrsto let. V letošnjem letu obeležujemo 25 let »**Šole proti bolečini v križu – ŠPBK**«, ki smo jo ves čas razvijali, dopolnjevali z novostmi in uvajali nove tehnike pri učenju vaj. Program ŠPBK, ki ga izvajamo v Zdravilišču Laško, obsega štiri šolske ure. Vodijo ga diplomirani in fizioterapevti in vsebuje tako teoretični kot praktični del.

S preventivnim programom ŠPBK želimo predstaviti, kako ohranjati dobro gibljivo in zdravo hrbtenico oz. kako si pomagati, če so bolečine že prisotne.

Bolečina v predelu hrbtenice je eden najbolj razširjenih bolečinskih sindromov v naši družbi. Človek je s prehodom v pokončno držo in hojo prenesel največ obremenitev na spodnji del hrbtenice. Hiter tempo življenja, vsakdanji stres, nepravilni položaji pri sedenju, hoji, delu in športu vplivajo na naše telo in težave s hrbtenico se stopnjujejo.

Da to preprečimo, lahko največ naredimo sami. S pravilno redno telesno vadbo okrepiamo trebušne in hrbtne mišice, prav tako pa tudi mišice rok in nog. Močne mišice nam pomagajo pri stabilnosti hrbtenice, pravilna drža telesa pa zmanjša obremenitev v predelu hrbtenice.

---

## VSEBINA PROGRAMA ZA IZVEDBO DELAVNICE ZA ZDRAVO HRBTENICO:

- **anatomija in fiziologija hrbtenice.**
- **preventiva v vsakdanjem življenju** (prikaz pravilne telesne drže pri sedenju, stoji, hoji in delu, uporaba pravilnega ležišča, rekreacija in šport pri bolečini v križu, ...),
- **praktičen prikaz vsebine dvigovanja in nošenja bremen,** prikaz relaksacijskih tehnik, prikaz pravilnega dihanja,
- **praktičen prikaz in učenje raztezanja specifičnih mišic,** odgovornih za težave s hrbtenico, prikaz in učenje pravilnega napenjanja globokih mišic, prikaz protibolečinskih položajev, prikaz vaj za krepitev mišic v različnih položajih telesa – na trebuhu, hrbtu, stoje, leže, sede;

---

**Delavnico izvajajo diplomirani fizioterapevti Thermane, ki se intenzivno izobražujejo na strokovnem področju na različnih izpopolnjevanjih in izobraževanjih, predvsem na področju manualne terapije. Med številnimi izobraževanji imajo opravljene tečaje za opravljanje limfne drenaže, Bownove terapije, obravnavo trigger točk, Bobath in Cyriax terapije. Sodelujejo na številnih simpozijih fizioterapevtov Slovenije, tudi kot aktivni udeleženci s strokovnimi članki in delavnicami.**





4  
šolske  
ure

## TRAJANJE DELAVNICE

### CENA DELAVNICE V VAŠIH PROSTORIH

**327,60 €**/skupino

Za izvedbo programa v vaših prostorih potrebujemo:

- **za teoretični del:** stole za udeležence, mizico, vse potrebno za power point predstavitev
- **za praktični del:** telovadne blazine oz. podloge za vadbo na tleh

### CENA DELAVNICE V NAŠIH PROSTORIH

**224 €**/skupino

K delavnici lahko vključite tudi:

- kosilo,
- 3-urno kopanje v bazenih Zdravilišča Laško ali Termalnem Centru Thermana Park Laško.

**Doplačilo: 14,20 €**/osebo

*(kosilo in 3-urna vstopnica za kopanje)*

**Minimalno število udeležencev na delavnici je 10 oseb, maksimalno 15 oseb.**

#### Kontaktna oseba za izvedbo delavnice:

Valerija Kufner | 03 7345 248 | [valerija.kufner@thermana.si](mailto:valerija.kufner@thermana.si)