



FYZIOWEB – cesta ke zkvalitnění profesní činnosti a zdravotní péče

PaedDr. Petra Dobešová – KRTL LF OU

PhDr. Miroslav Dobeš – DJK fyzio, Ostrava

Vzdělávání



„S pomocí knih se mnozí stávají učenými i mimo školu. Bez knih pak nebývá učený nikdo ani ve škole.“

J.A.Komenský vnímal informační zdroje (v jeho podání knihy), jako jeden z prostředků vzdělávání nejen ve vzdělávacích institucích, ale i formou samostudia.



Vznik: 2016

Autoři: PaedDr. J.Vlček, PhDr. M.Dobeš

Důvod: zkvalitnění výukového materiálu pro certifikovaný kurz „Diagnostika a terapie funkčních poruch (manuální medicína) pro fyzioterapeuty“.

Charakteristika:

webové stránky, které jsou zaměřené na problematiku léčebné rehabilitace, zejména problematiky pohybového systému (terapie, prevence). Jsou tvořeny a garantovány odborníky z fyzioterapeutické praxe a akademické půdy (včetně zapojení studentů oboru Fyzioterapie).

Rozdělení:

- Sekce pro veřejnost
- Sekce pro odborníky

Sekce pro veřejnost

Důvod vzniku: dostupnost kvalitních materiálů s odbornou garancí pro praktickou výuku studentů a autoterapii pacientů.

Cílové skupiny:

- studenti oborů Fyzioterapie a Ergoterapie (kinezioterapie)
- studenti TV a dalších kinantropologických oborů (zdravotní aspekt TV)
- pacienti (cílená autoterapie)
- trenéři, cvičitelé, sportovci, sportovní veřejnost (kompenzační cvičení)
- profesní jednostranné přetěžování (kompenzační cvičení)

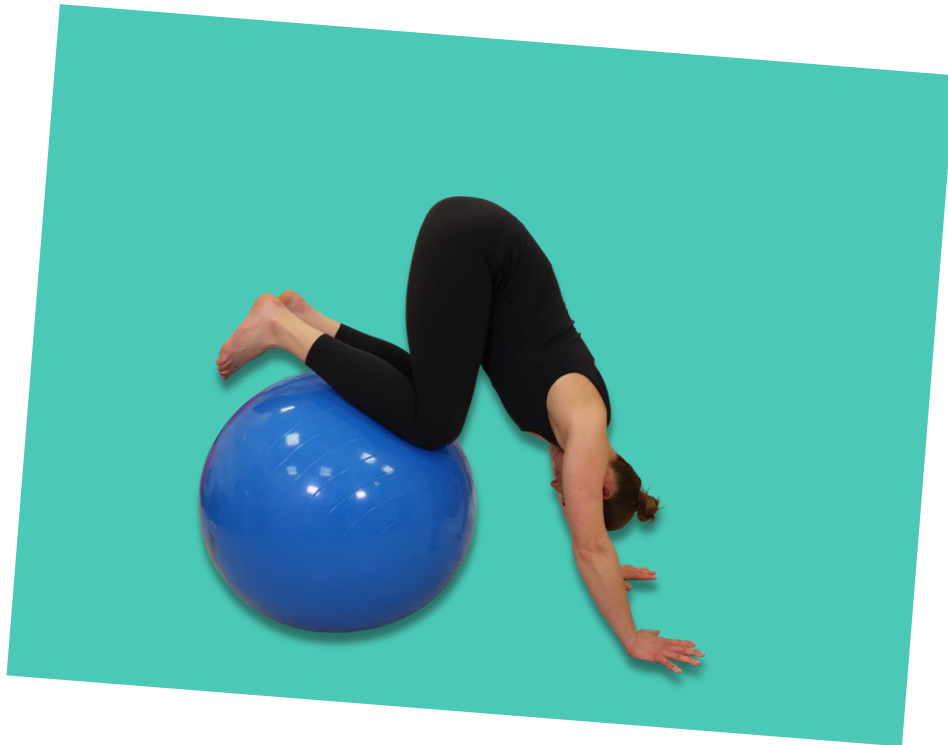
Sekce pro veřejnost



Obsah: krátká videa doplněná popisem cvičení či komentované videozáznamy cvičení. Většina videí zpracována ve všech třech rovinách pohybu.

Autoři: úzká skupina odborníků, studenti fyzioterapie (bakalářské práce).

Sekce pro veřejnost



- Protahovací a relaxační cvičení (70)
 - Cvičení inspir. vývojovými řadami (89)
 - Uvolňovací cvičení páteře (28)
 - Cvičení s velkým míčem (38)
 - Protažení periferních nervů (4)
 - Cvičení se zaměř. na činnost/sport (26)
- Celkem 255 cviků (3 roviny pohybu).**

Sekce pro veřejnost



- Protahovací a relaxační cvičení (70)
 - Cvičení inspir. vývojovými řadami (89)
 - Uvolňovací cvičení páteře (28)
 - Cvičení s velkým míčem (38)
 - Protažení periferních nervů (4)
 - Cvičení se zaměř. na činnost/sport (26)
- Celkem 255 cviků (3 roviny pohybu).**

Sekce pro veřejnost



- Cvičení při bolestech dolní části zad (P. Dobešová, V. Paličková) – 2 cvičební lekce (35 + 47 minut).
- Cvičení nohy (P. Dobešová, Ema Mináriková) – 74 krátkých videí s popisem zaměřených na autoterapii nohy.



- Cvičení při bolestech dolní části zad (P. Dobešová, V. Paličková) – 2 cvičební lekce (35 + 47 minut).
- Cvičení nohy (P. Dobešová, Ema Mináriková) – 74 krátkých videí s popisem zaměřených na autoterapii nohy.



- Cvičení při bolestech dolní části zad (P. Dobešová, V. Paličková) – 2 cvičební lekce (35 + 47 minut).
- Cvičení nohy (P. Dobešová, Ema Mináriková) – 74 krátkých videí s popisem zaměřených na autoterapii nohy.

Sekce pro veřejnost – ukázka cvičení

STOJ

dřep - „medvěd“ - vzpor klečmo
6M model na bříše - leh na bříše

Sekce pro odborníky



Obsah: Problematika pohybového systému - texty a krátká videa doplněná popisem cvičení. Většina videí zpracována ve všech třech rovinách pohybu.

Cílové skupiny:

- fyzioterapeuti a ergoterapeuti
- lékaři

Sekce pro odborníky



Vzdělávací činnost:

- Studenti
(VŠ – fyzioterapie, ergoterapie,
lékařské obory)
- Další vzdělávání (certifikované kurzy)
- Přímý dopad na vykazování
zdravotních výkonů – K3

Sekce pro odborníky



MYOSKELETÁLNÍ MEDICÍNA PRO FYZIOTERAPEUTY

Učební text certifikovaného kurzu



Autoři:

PaedDr. Jiří Vlček, PhDr. Miroslav Dobeš, PaedDr. Tomáš Hofta, PaedDr. Petra Dobešová, Mgr. Marek Čentík, Mgr. Michaela Dobešová, Mgr. Gabriela Hrabovská

Obsah:

- E- fyziokurzy
- Učební texty
- Ukázková videa z kurzů
- Odborné texty a přednášky
- Garance školiteli SMM ČLS JEP

FRA

**HRUDNÍ PÁTEŘ
TRAKCE II**

FRA

**MOJŽÍŠOVÁ
OSMIČKA HK V LEHU**

QUO VADIS FYZIOWEB ?

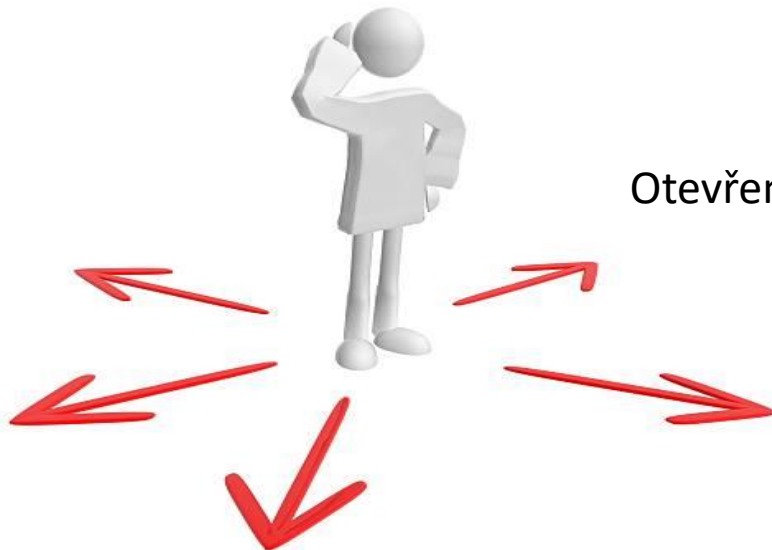
Kvalitní metodická videa
technik a postupů

Kvalitní texty z oblasti
neuromuskulárních technik

Odolnost vazivové tkáně

Otevřen pro pohybové specialisty

Garance odborníků z akademické sféry
i odborné praxe











Autoři: PhDr. Miroslav Dobeš, PaedDr. Petra Dobešová

Charakteristika: FYZIOWEB je zaměřen na problematiku léčebné rehabilitace, zejména léčbu a prevenci poruch hybného systému. Je garantován odborníky z fyzioterapeutické a akademické praxe. Obsah tvoří zejména krátká instruktážní videa cílených cvičení, která jsou zpracována ve všech třech rovinných pohybu a doplněna popisem cviků. Najdete zde také cílené lekce se slovním doprovodem, případně odborné články a podklady k akreditovaným výukovým kurzům.

FYZIOWEB má 2 základní sekce.

PRO VEŘEJNOST

Tato sekce je určena všem, kteří trápí bolesti pohybového systému, ale také těm, kteří chtějí lépe být připraveni. Tato část může obsahovat také odborné články a zdravotní předpisy (fyzioterapeutické), kteří mohou z daného obsahu vytvářet cvičení pro své vlastní pacienty.

 <p>Cvičení při bolestech dolní části zad</p> <p>Obstará 2 cvičební lekce se slovním vedením fyzioterapeuta, které na sebe obouhvé navazují. Každá lekce je určena rozdílně na tři cvičební části. Obsahem jsou jednotlivá cílená cvičení v soustavě a dohledy, které jsou určena zejména k okamžitému provedení.</p>	 <p>Protahovací a relaxační cvičení</p> <p>Obsahuje 70 cvičení, která jsou cílená na autoterapii bolestivých bodů ve svalích a fasciích. Důležitý je obsah rozdílně do následujících úrovní:</p> <ul style="list-style-type: none"> vždy hlavy, krku a trupu; vždy přirození a ruky;
 <p>Uvolňovací cvičení páteře</p> <p>Obsahuje 28 automatizovaných cvičení na uvolnění páteře a pánevního pletence. Důležitý je obsah rozdílně do následujících úrovní:</p> <ul style="list-style-type: none"> kolní páteř; hrudní páteř a žebra; bederní páteř a pánev; 	 <p>Cvičení inspirované vývojovými fázemi</p> <p>Obsahuje 80 posturovacích a aktivizačních cvičení inspirovaných vývojem jedince. Důležitý je obsah rozdílně do cvičebních částí:</p> <ul style="list-style-type: none"> všechny na zádech; v hrudníkové oblasti vleže na zádech; v kláněném sedu a vleže na boku; vleže na břiše; se vzporem ležící; v poloze „zvednutí a „dřep““; ve špičce přirození do špičky; v sedě;
 <p>Cvičení nehy</p> <p>Obsahuje 16 instruktážních videí, která jsou určena dospělým i starším dětem. Cílem je prevence páteří v oblasti nomen přírodně terapie (vývoje) v této oblasti. Důležitý je obsah rozdílně do cvičebních částí:</p> <ul style="list-style-type: none"> autonomní; pasivní cvičení; aktivní cvičení; 	 <p>Protahání periferních nervů</p> <p>Tato část patří obsahu pouze cvičení zaměřená na protahání n. medianus. Na dalším obsahu se momentálně pracuje.</p>
 <p>Cvičení s velkým míčem</p> <p>Obsahuje 38 cvičení na velkém míči. Důležitý je obsah rozdílně do 4 skupin:</p> <ul style="list-style-type: none"> v sedě na míči; v sedu na zádech s oporou dolních končetin o míč; v sedu v kolce v oporu o míč; na břichu na míči; na zádech na míči; vzpěr ležmo s oporou dolních končetin o míč; 	 <p>Cvičení se zaměřením na činnost/sport</p> <p>Obsahuje 40 cvičení vybraných cvičení pro kompenzaci poruchové činnosti.</p> <ul style="list-style-type: none"> cvičení do kancaláře; <p>Na dalším obsahu se momentálně pracuje.</p>

PRO ODBORNÍKY

Tato sekce je určena zejména fyzioterapeutům a lékařům, kteří se zabývají pohybovým systémem člověka. Může být přínosem také pro vzdělávání studentů těchto oborů. Obsahuje v první řadě videokurz (e-fyziokurz) a učební texty, které jsou určeny účastníkům a absolventům těchto kurzů jako výborný edukační prostředek. Najdete zde také odborné články a texty k problematice pohybového systému.

 <p>E-fyziokurz</p> <p>Kurz je určen učitelům a absolventům akreditovaných certifikovaných kurzů moderní výukové skupiny (jako cvičební průvodce pro zdravotní předpisy terapeu. Aktivní články: certifikovaný kurz „Fyzioterapeutická medicína pro fyzioterapeuty“; speciální metodizující techniky pro studenty fyzioterapie; cvičení inspirované vývojovými fázemi.</p> <p>Na dalším obsahu se momentálně pracuje.</p>	 <p>Učební texty</p> <p>Obsahuje učební texty k e-fyziokurzům v PDF formátu, které jsou ve stabilní zídce.</p> <p>Modernizovaná medicína pro fyzioterapeuty (komplexní text) Diagnostika a terapie zubních problémů křivky Diagnostika a terapie svalové dyspraxie a terapie smyslových funkcí Diagnostika a terapie krouživé pohybu a pánevní motorické rovnováhy, pánevní a pánevní (text pro fyzioterapeuty)</p>
 <p>Učebkové video o kůži</p> <p>Z didaktického a edukačního hlediska je velmi vhodný z e-fyziokurzů nabízena ve třech rovinných pohybu. Tato část je ke zhlédnutí zdarma.</p>	 <p>Odborné texty a přednášky</p> <p>Do této části jsou postupně doplňovány učební materiály a přednášky, které mají souvislost s e-fyziokurzem. Dále také odborné texty, které se věnují k problematice pohybového systému člověka. Aktivní články: Technická rovnováha terapeu. z pohledu fyziologie a kineziologie fasciálních tkání; Technická rovnováha terapeu. z pohledu fyziologie a kineziologie fasciálních tkání; Technická rovnováha terapeu. z pohledu fyziologie a kineziologie fasciálních tkání; Technická rovnováha terapeu. z pohledu fyziologie a kineziologie fasciálních tkání.</p> <p>Na dalším obsahu se momentálně pracuje.</p>

Děkujeme za pozornost a těšíme se na spolupráci !!!

FYZIOWEB TÝM

