



Pozivamo vas na predavanje dod.dr. Tihomila Žiger, specijaliste fizikalne medicine i rehabilitacije "Williamsove vježbe u prevenciji lumbalnog bolnog sindroma" 24.04. (pon) u 19h u MZ Medveščak / Kazalište Mala scena. *Liječnicima i zdravstvenim radnicima* - posjetiteljima predavanja dodijeljuju se 4 boda sukladno pravilniku Hrvatske liječničke komore.

**Ulaz slobodan!**

Bol u vratu ili donjem dijelu leđa iskustvo je gotovo svakog odraslog čovjeka i nije rezervirano samo za stariju populaciju ljudi. Manjak kretanja utječe na hipotrofiju mišića koji podupiru kralježnicu te povećava mogućnost ozljeda. U većini slučajeva pristup liječenja bolnih stanja kralježnice je konzervativan što podrazumijeva metode fizikalne terapije, trakcije, masaže te primjenu lijekove protiv bolova i upale.

Williamsove vježbe osmišljene su prvenstveno kao preventivna mjera za osobe mlađe i srednje životne dobi, u smislu prevencije bolnih sindroma kralježnice i predstavljaju kombinaciju statičnih kontrakcija mišića trupa i paravertebralne muskulature.

### VEZANI SADRŽAJI

{loadposition related}