



## 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

---

### 12/23 Lékař sám sobě aneb jak pečovat (nejen) o svoje záda

Datum: 4. 2. 2023, 9 – 13.00 hod.

Místo konání: IQ pohyb, Nádražní 740/56, 150 00 Praha 5 – Smíchov

Délka: 5 hodin

Počet kreditů: 5

Koordinátor: 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: 800,- Kč

Číslo účtu: 19-1083620217/0100

Variabilní symbol: 1223

*(do poznámky pro příjemce je nutné uvést jméno účastníky)*

---

8:30 Registrace

9:00 Zahájení

13:00 Předpokládaný závěr

Seminář nelékaře, pohybového terapeuta Mgr. Daniela Müllera, se zabývá praktickými radami pro každodenní práci lékaře jak v profesním, tak v soukromém životě z hlediska pohybového aparátu. Zahrnuje rady pro správné sezení, stání, úpravu pracovního prostoru a nabízí řešení nesprávných pohybových stereotypů. Seminář je doplněn cvičební hodinou s praktickými ukázkami, jak předcházet bolestem hlavy či zad, jak řešit např. haluxy či předcházet inkontinenci. Součástí semináře je i doporučení vhodných pomůcek pro cvičení.

Doporučujeme vzít si přezůvky a cvičební úbor s sebou.

---

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