

Færni og heilsa

Mánudaga, miðvikudaga og föstudaga kl. 10:00

Liðamót – liðvernd	Hryggurinn styrkleikar og veikleikar	Svefn
<ul style="list-style-type: none"> • Líffærafræði liðamóta • Mismunandi bygging og hreyfing liðamóta • Staða liðar við álag • Miðstaða liðar <ul style="list-style-type: none"> • Liðurinn og liðbúnaður • Vöðvar og kraftar • Sjúkdómar í liðamótum • Áhrif læsingar á hnélið og líkamsstöðu 	<ul style="list-style-type: none"> • Margir mismunandi liðir í hryggnum • Sveigjur hryggjar • Þverskurður af liðbol • Brjóskpófi • Mæna og taugar • Sjúkdómar og veikleikar í hrygg 	<ul style="list-style-type: none"> • Hvað er svefn? • Hvað er eðlilegur svefn? • Svefnvandamál <ul style="list-style-type: none"> • Tegundir • Stig • Hvenær er svefn vandamál? • Leiðir til að takast á við svefnvandamál

Sitjandi staða í hvíld og vinnu	Hreyfistjórn stöðugleikakerfi og hreyfikerfi	Sársaukaminni og hreyfing
<ul style="list-style-type: none"> • Heppileg setstaða – verklegt • Álag á hryggjarliði • Mismunandi setstöður • Vinnustólar • Vinnuaðstaða • Að yfirfæra góða setstöðu í hvíld 	<ul style="list-style-type: none"> • Hreyfinám • Mismunandi tegundir vöðva • Hreyfivöðvakerfi bols og háls • Stöðugleikakerfi bols og háls • Hreyfivinna v.s. stöðuvinna • Vöðvapumpan • Bláæðakerfið 	<ul style="list-style-type: none"> • Skilgreining IASP á verk • Ofurnæmi í taugakerfi • Sársaukaminni • Áhrif sársauka • Hegðun, hugsanir og tilfinningar • Líkamleg áhrif verkja • Vítahringur langvinnra verkja • Breytt hreyfimyntur • Þjálfun til að rjúfa vítahringinn

Færni og heilsa

Mánudaga, miðvikudaga og föstudaga kl. 10:00

Standandi vinna og þungaflutningur	Lyftitækni Innkaup og daglegur burður	Andleg líðan fólks með verki
<ul style="list-style-type: none">• Dynamísk líkamsstaða• Þungaflutningur<ul style="list-style-type: none">• Fram og aftur<ul style="list-style-type: none">• Hvenær notað?• Til hliðanna<ul style="list-style-type: none">• Hvenær notað?• Mismunandi borðhæð• Vinnuaðstaða	<ul style="list-style-type: none">• Grundvallarreglur lyftitækni<ul style="list-style-type: none">• Æfa tæknina• Lyftitækni<ul style="list-style-type: none">• Að lyfta þungum hlut frá gólfi• Að færa þunga hluti s.s. kassa• Að taka upp hluti með annarri höndinni• Að taka upp hluti með báðum höndum• Að nota kerrur	<ul style="list-style-type: none">• Að vera einstaklingur með langvinna verki innan um fólk sem ekki er með langvinna verki• Skilgreiningar á verk og sársauka<ul style="list-style-type: none">• Upplifun hvers og eins• Fjallað um andlega líðan fólks með langvinna verki út frá kenningum um sorg og sorgarviðbrögð• Breyting á heilsufari• Sætti

Hvíld, rúm og hægindastólar	Hreyfing og streitustjórnun	Forgangsröðun og skipulag
<ul style="list-style-type: none">• Mikilvægi hvíldar og svefns• Mismunandi tegundir rúma• Staða hryggjar í liggjandi stöðu• Að velja rúm• Að velja koddar• Mismunandi hvíldarstöður• Að velja hægindastól	<ul style="list-style-type: none">• Skilgreiningar á streitu• Flóttaviðbragðið• Hreyfing sem streitustjórnun• Almenn áhrif þjálfunar• Áhrif þjálfunar á streitustjórnun• Áhrif þjálfunar á streitu• Slökun og svefn• Áhrif þjálfunar á skapsveiflur• Hvers konar þjálfun	<ul style="list-style-type: none">• Markmiðasetning• Skammtíamarkmið• Langtíamarkmið• Leiðir að markmiðum• Að skipuleggja tímann með stundaskrá• Að takast á við hindranir