



Ramowy program szkolenia dot. Profilaktyki przewlekłych bólów kręgosłupa

1. Przewlekły ból kręgosłupa - podział, niepełnosprawność, czynniki ryzyka bólów kręgosłupa (flagi żółte, niebieskie, czarne)

- Dane z wywiadu, na które należy zwracać największą uwagę.
- Podział bólów kręgosłupa: bóle o charakterze mechanicznym, neuropatycznym oraz bóle z centralną sensytyzacją. Podział ze względu na czas trwania i inne.
- Czynniki psychospołeczne stanowiące barierę powrotu do pracy (flagi żółte) - charakterystyka i rozpoznawanie.
- Czynniki zawodowe (niebieskie flagi) konieczne do identyfikacji stanowiące przeszkody do powrotu do pracy, np. presja czasu w pracy, wysokie wymagania etc.
- Czynniki zawodowe i społeczne jednakowe dla wszystkich stanowiące barierę powrotu do pracy (niekorzystna polityka ubezpieczeń chorobowych etc.).

2. Rodzaje rehabilitacji i wskazania do poszczególnych interwencji

3. Rola psychologa w diagnozie dolegliwości bólowych w chorobach kręgosłupa

- Ocena wpływu zaburzeń psychicznych i zaburzeń nastroju na rozwój chorób zwyrodnieniowych kręgosłupa.
- Ocena psychologiczna zaburzeń psychicznych współwystępujących z chorobami kręgosłupa.
- Ocena wiarygodności zgłaszanych objawów (symulacja vs. dysymulacja).
- Zaburzenia konwersyjne i ich różnicowanie.
- Psychologiczne konsekwencje stresu związanego z zagrożeniem utraty zdrowia i pracy.

4. Rola psychologa w leczeniu i profilaktyka dolegliwości bólowych związanych z chorobami kręgosłupa

- Psychologiczna diagnoza bólu i psychoedukacja.
- „Koło Bólowe”.
- Rodzaje interwencji psychologicznych w leczeniu dolegliwości bólowych (standardy światowe).
- Profilaktyka zdrowia psychicznego w chorobach kręgosłupa.
- Psychologiczne aspekty związane z powrotem do pracy.
- Rola organizacji w profilaktyce (Program Uważności)

5. Profilaktyka przewlekłych bólów kręgosłupa

- Anatomia i biomechanika kręgosłupa
 - prawidłowe krzywizny kręgosłupa
 - przeciążenie układu mięśniowego
 - utrzymanie wymuszonej pozycji głowy
- Przyczyny bólów kręgosłupa
 - przeciążenia układu mięśniowego
 - statyczna praca siedząca/stojąca
 - uszkodzenie części kręgosłupa : uraz w wywiadzie



- Charakter bólu
 - lokalizacja
 - związany z pozycją: nasilenie/zniesienie bólu przez pozycję
 - powtarzalność
 - ból dzienny, podczas czynności dnia codziennego
 - sen/odpoczynek daje ulgę
 - ból poranny: uczucie sztywności

6. Zdrowy kręgosłup w pracy

Jak zadbać o zdrowy kręgosłup w pracy. Omówienie zasad ergonomii w pracy:

- częsta zmiana pozycji ciała podczas pracy
- aktywność fizyczna (ruchowa) po pracy + rehabilitacja
- praca nad odpowiednią stabilizacją ciała
- wzmocnienie układu mięśniowego
- edukacja pacjenta
- ćwiczenia w trakcie pracy
- dostosowanie stanowiska pracy

7. Spondyloartropatie – obraz kliniczny, diagnostyka i leczenie

- Podział spondyloartropatii
- Choroby należące do spondyloartropatii
- Kryteria klasyfikacyjne spondyloartropatii
- Obraz kliniczny nieradiograficznej spondyloartropatii
- Obraz kliniczny zeszywniającego zapalenia stawów kręgosłupa
- Obraz kliniczny łuszczycowego zapalenia stawów
- Zasady leczenia spondyloartropatii

8. Zapalny ból kręgosłupa

- Diagnostyka różnicowa zapalnego bólu kręgosłupa.
- Kryteria klasyfikacyjne zapalnego bólu kręgosłupa.
- Częstość występowania zapalnego bólu kręgosłupa w spondyloartropatiach.
- Różnica między zapalnym bólem kręgosłupa a mechanicznym bólem kręgosłupa.