



ПАЦИЕНТСКАЯ ШКОЛА
КЛУБ КРАСОТЫ
и
ЗДОРОВЬЯ

Здоровая спина в большом городе

8 декабря в лектории Библиотеки ремесел на ВДНХ состоялась новая встреча пациентской школы Клуба красоты и здоровья. На этой встрече прочел лекцию врач-остеопат сети оздоровительных центров ГлобалМед, действующий члена Российской остеопатической ассоциации Айсен Валерьевич Прокопьев.



Тел: + 7 (929) 687-81-33, E - mail: beautyclubhealth@gmail.com

Пациентская школа «Клуб красоты и здоровья» — это социальный проект сети оздоровительных центров ГлобалМед, направленный на повышение медицинской грамотности населения, на формирование полезных поведенческих привычек. Каждый месяц организовываются встречи всех желающих с интересными спикерами. Слушателям школы предоставляется возможность получить актуальную информацию о здоровом образе жизни и красоте от практикующих врачей, авторов научно-популярной литературы, фитнес-тренеров, а также задать и получить ответы на интересующие темы.



ПАЦИЕНТСКАЯ ШКОЛА
КЛУБ КРАСОТЫ
и
ЗДОРОВЬЯ

Тема новой пациентской школы — «Здоровая спина в большом городе» очень актуальна. Ведь правильная осанка — залог и гарант здоровья и нормальной работы всех внутренних органов. Философия остеопатии базируется на том, что в человеческом организме заложена способность к самовосстановлению. Сам Айсен Валерьевич пришел в остеопатию по стопам матери, которая также врач — невролог, рефлексотерапевт и остеопат.

Тема «Здоровая спина в большом городе» вызвала живой интерес у слушателей, поскольку ритм жизни в мегаполисе диктует свои правила: нам свойственны гиподинамия, долгое пребывание в одной позе. Айсен Валерьевич рассказал, как состояние опорно-двигательного аппарата сказывается на работе внутренних органов и систем. Остеопат чувствует ограничение движения позвоночника и суставов, напряжение мышц и связок, нарушение положения и подвижности внутренних органов. Установив проблему, он может при помощи специальных техник расслабить спазмированную мышцу, устранить блок в суставе, нормализовать кровоснабжение и иннервацию внутренних органов и много другое.

В начале лекции Айсен Валерьевич рассказал об остеопатии как о медицинском направлении. Не все из слушателей знали, чем именно занимается врач-osteопат и интересовались, чем он отличается от мануального терапевта. Айсен Валерьевич рассказал, какие техники и методики он использует и в каких случаях. Он особенно подчеркнул связь психоэмоционального состояния человека и его здоровья. Лектор разбавил теоретическую часть лекции примерами из собственной практики, чем вызвал неподдельный интерес аудитории. В этот раз слушатели отошли от регламента мероприятия и задавали интересующие их вопросы не в конце, а сразу после заинтересовавшего раздела лекции. В итоге лекция продлилась полтора часа вместо запланированных 45 минут, и, по сути, это было настоящее живое общение.

Одна из слушательниц задала вопрос о том, как выбрать правильного остеопата. Айсен Валерьевич ей честно ответил, что человеческий фактор в этом — решающий. Ни один врач не может гарантировать стопроцентный успех, и главное — не давать пациенту ложную надежду.

Телефон: + 7 (929) 687-81-33, E-mail: beautyclubhealth@gmail.com

О проекте Пациентская школа "Клуб красоты и здоровья":

Пациентская школа «Клуб красоты и здоровья» — это социальный проект сети оздоровительных центров ГлобалМед, направленный на повышение медицинской грамотности населения, на формирование полезных поведенческих привычек. Каждый месяц организовываются встречи всех желающих с интересными спикерами. Слушателям школы предоставляется возможность получить актуальную информацию о здоровом образе жизни и красоте от практикующих врачей, авторов научно-популярной литературы, фитнес-тренеров, а также задать и получить ответы на интересующие темы.



ПАЦИЕНТСКАЯ ШКОЛА
КЛУБ КРАСОТЫ
и
ЗДОРОВЬЯ

Помимо информации об остеопатии, лектор затронул тему физических упражнений для поддержания правильной формы осанки. Залог успеха — выбрать физическую активность, которая нравится. Не надо выбирать йогу или цигун только потому, что это модно или этим занимаются коллеги по работе.

Также Айсен Валерьевич высказал свою точку зрения по питанию. Лично для него хлеб является запрещенным продуктом, и он его не употребляет.

Организаторы поинтересовались у слушателей, как часто они хотели бы посещать подобные лекции. Большинство высказалось за то, чтобы встречи проходили не реже 1 раза в месяц. «Хороших встреч не бывает много. Вы на правильном пути!» — такое пожелание оставил слушатель Александр Михайлович.

Также слушатели оставили пожелания по тематикам будущих лекций. Бесспорными лидерами стали ЗОЖ и диетология. Вся информация, которая была получена от посетителей, будет учтена при подготовке новой встречи пациентской школы. Также в список желаемых тем вошли: «Влияние экологической обстановки на организм», «Здоровое питание», «Домашние тренировки».

Несколько слушателей высказали заинтересованность в получении информации по конкретным заболеваниям, а именно — болезни Крона, сахарном диабете, артериальной гипертензии.

Скоро на сайте Форум-здоровье.рф и на странице Клуба красоты и здоровья на Facebook будет опубликован анонс мероприятия в январе будущего года.

Пациентская школа «Клуб красоты и здоровья» — это социальный проект сети оздоровительных центров ГлобалМед, направленный на повышение медицинской грамотности населения, на формирование полезных поведенческих привычек. Каждый месяц организуются встречи всех желающих с интересными спикерами. Слушателям школы предоставляется возможность получить актуальную информацию о здоровом образе жизни и красоте от практикующих врачей, авторов научно-популярной литературы, фитнес-тренеров, а также задать и получить ответы на интересующие темы.

Телефон: + 7 (929) 687-81-33, E-mail: beautyclubhealth@gmail.com

О проекте *Пациентская школа "Клуб красоты и здоровья"*:

Пациентская школа «Клуб красоты и здоровья» — это социальный проект сети оздоровительных центров ГлобалМед, направленный на повышение медицинской грамотности населения, на формирование полезных поведенческих привычек. Каждый месяц организуются встречи всех желающих с интересными спикерами. Слушателям школы предоставляется возможность получить актуальную информацию о здоровом образе жизни и красоте от практикующих врачей, авторов научно-популярной литературы, фитнес-тренеров, а также задать и получить ответы на интересующие темы.