



## 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

---

### 22/24 Lopatka, ruka a paže – náš dokonalý pracovní nástroj

**Datum: neděle 10. 3. 2024, 14.00 -18.00 hod.**

Místo konání: IQ pohyb, Nádražní 740/56, 150 00 Praha 5 – Smíchov  
(stanice tramvají Plzeňka)

Délka: 5 hodin

Počet kreditů: 5

Odborný garant: 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: 1000,- Kč

Číslo účtu: 19-1083620217/0100

Variabilní symbol: 2224

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

---

13:30 Registrace

14:00 Zahájení

18:00 Předpokládaný závěr

Anotace:

Kurz pohybového specialisty Mgr. Daniela Müllera zahrnuje jak teoretické základy, tak konkrétní praktické rady a cvičení, užitečné pro správné návyky nejen pletence horní končetiny ale i paže a ruky samotné jak v profesním tak i soukromém životě z hlediska pohybového aparátu. Kurz se zabývá mj. správným metodickým uvolněním začínajícím od lopatky a konče samotnou rukou spolu s dokonalou aktivací všech svalových struktur myofasciálního řetězení horní končetiny.

Kurz je samozřejmě doplněn praktickými ukázkami, které jsou zaměřeny na otevření ramenního kloubu, aktivity svalů a dalších měkkých tkání na paži jako takové, správné uvolnění karpálního tunelu. Součástí kurzu je i doporučení vhodných pomůcek pro domácí cvičení.

**Doporučujeme vzít si s sebou přezůvky, cvičební úbor a ručník.**

---

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