



Mgr. Denisa Matějková vystudovala bakalářské studium fyzioterapie na Univerzitě Jana Evangelisty Purkyně v Ústí nad Labem, následně dokončila magisterské studium aplikované kineziologie na Masarykově univerzitě v Brně. Účastní se kongresů České společnosti ruky a České společnosti terapie ruky. Zaměřuje se na funkční i strukturální změny se specializací na rehabilitaci ruky a horních končetin v rámci komplexní terapie celého pohybového aparátu.

Ruce a záda v kondici – základní péče pro dentální hygienistky

Práce dentální hygienistky je velice náročná na správnou ergonomii a je zde důležitá pravidelná a cílená kompenzace. Naučíme se a společně si zacvičíme vybrané jednoduché cviky rukou, které můžete zařadit do každodenní praxe. Předvedeme si správnou techniku cvičení, která pomáhá předcházet přetížení šlach v oblasti ruky a syndromu karpálního tunelu. Zároveň se zaměříme i na kompenzační cviky pro ramena, záda a celé tělo, abychom zajistili dlouhodobou pohodu a efektivitu při práci.

Organizační informace:

Přihlášku a souhrnné informace k akci naleznete na webových stránkách www.asociacedh.cz/konference, nebo po naskenování QR kódu.

Parkování u hotelu je zajištěno pro účastníky konference zdarma.

Ubytování se objednává přes rezervační formulář na stránkách www.asociacedh.cz/konference při přihlášení na akci, současně se zde objednává také jídlo na oba dny.

Ubytování je možné po 15 hodině, pokud bude Váš pokoj volný, lze se ubytovat po příjezdu, tuto informaci si prosím ověřte na hotelové recepci.

Pro účastníky je nachystána v případě potřeby uzamykatelná **zavazadlová místnost** a šatna.

Při **příjezdu v pátek** bude možná registrace na konferenci u naší asistentky, Mgr. Terezy Hákové mezi 18-19 hodinou před hlavním kongresovým sálem. Využijte výhodnou brzkou registraci a nečekejte v sobotu ráno frontu před sálem.

V dopoledních hodinách proběhnou **teoretické přednášky**, po obědě následují odborné **praktické workshopy**. Budete rozděleni do **4 skupin dle barevného kódování**. Barvu své skupiny budete mít vyznačenou na visačce účastníka konference, kterou obdržíte při registraci na místě.

Po skončení vzdělávací části máte 2 hodiny čas na odpočinek, můžete využít **exkluzivně rezervované wellness** s nabídkou 16 relaxačních aktivit, zahrnujících různé druhy saun, vířivek a odpočinkových míst.

Současně můžete využít vstup do velkého slané bazény a vířivky v aquacentru.

V sobotu Vás srdečně zveme na tradiční **společenský večer** s bohatým rautem a překvapením, tentokrát v kubánském stylu - **Havana párty**.

Vstup je možné dokoupit na místě během sobotního dopoledne u asistentky.

V neděli se snídaně podává formou bufetu od 7.30 hodin, vyklizení pokojů je nutné do 10.00 hodin

