



# JAK SI SÁM POMOCI OD BOLESTI

19. února 2019

**v 17 hodin**

Domovy Klas, Chrástany 5

Vstupné: pro klienty zdarma,  
pro ostatní 50, -Kč

Využití cviků v osobní rehabilitaci:

- 1) zlepšení sluchu
- 2) suché oči
- 3) uvolnění zablokovaného ramene
- 4) snížení bolesti lokte, zápěstí a prstů rukou
- 5) uvolnění krku
- 6) uvolnění, protažení hrudní páteře
- 7) protažení bederní páteře
- 8) zasazení, rozhýbání kyčle
- 9) zlepšení pohyblivosti kolen a snížení bolestivosti
- 10) uvolnění kotníků a prstů na noze
- 11) použití tkáňových solí

Přednáší s praktickými  
nácviky:

Ing. Václav Pánek