

**Программа мероприятий, посвященных  
Всемирному дню артрита.  
День открытых дверей: профилактика заболеваний суставов**

- 14.10.2017**      **День открытых дверей, посвященный проведению Всемирного дня артрита**  
11:00-14:00  
*Лекция № 1*  
Введение. Что такое артроз? Факторы риска возникновения артроза.  
Интерактивная часть: составление индивидуальной карты здоровья.
- 21.10.2017**      *Лекция № 2*  
11:00-13:00  
Часть 1. Контроль веса и правильное питание как основа профилактики артроза. Диета – уменьшение механической нагрузки! Безопасность питания и выбора продуктов.  
Часть 2. Остеохондроз. Как узнать и как помочь?
- 28.10.2017**      *Лекция № 3*  
11:00-13:00  
Часть 1. Консервативное лечение заболеваний суставов.  
Часть 2. Баланс физической активности. Лечебная физкультура.
- 04.11.2017**      *Лекция № 4*  
11:00-13:00  
Часть 1. Эндопротезирование сустава – не панацея!  
Часть 2. Психологическая поддержка. Профилактика стресс-факторов.
- 11.11.2017**      *Лекция № 5*  
11:00-13:00  
Часть 1. Заключение. Тестовый контроль знаний.  
Часть 2. Подведение итогов. Выдача сертификатов.

**Адрес:**

**Сургут, Нефтеюганское шоссе, 20.**

**Конференц-зал Травматологической больницы (корпус Детской поликлиники, 2 этаж).**

**Телефон для справок: 8/3462/ 523773**