

# LĀRA un LSMA ZIEMAS SKOLA – 2024

## “REHABILITĀCIJAS UN SPORTA MEDICĪNAS KRUSTPUNKTI”

### Norises vietas:

SIA Liepājas reģionālā slimnīca, Slimnīcas iela 25, Liepāja  
Hotel Amrita, Jēkaba halle, Rīgas iela 7/9, Liepāja  
Liepājas olimpiskais centrs(LOC) Sporta veselības centrs, Brīvības iela 55, Liepāja  
Liepājas olimpiskais centrs(LOC) Baseins & SPA, Brīvības iela 39, Liepāja

2024. gada  
6.-7.decembrī

### VISPĀRĪGA INFORMĀCIJA

- **Reģistrācija līdz 20.novembrim**, aizpildot anketu: <https://forms.gle/Ls22VueYRFB12uqA8>
- **Dalības maksa** LĀRA un LSMA biedriem 40,00 EUR  
Dalības maksu uz LĀRA kontu:  
  
Biedrība “Latvijas Ārstu rehabilitologu asociācija”  
Asaru pr.61, Jūrmala LV-2008,  
Reģ.Nr. 40008033635  
SEB banka,  
Konts LV10UNLA0050012269328
- **Naktsmītnes:** Hotel Amrita, Jēkaba halle, Rīgas iela 7/9, Liepāja  
Rezervēt istabas par draudzīgām cenām viesnīcā Hotel Amrita (adrese Rīgas iela 7/9, Liepāja) LĀRA un LSMA Ziemas skolas dalībnieki var ar promo kodu: **AMRC1**  
To var izdarīt šeit <https://www.secure-hotel-booking.com/d-edge/Hotel-Amrita/J2KS/en/>

### Iespējas atpūtai Liepājā otrās skolas dienas vakarā – 07.12.2024.

- Liepājas teātrī: 7.12.2024 pl 18:00 "Rītausma vakaros"(Izmeklēšana 2 cēlienos, režisors Matīss Budovskis) saite uz pasākumu kalendaru: <https://liepajasteatris.lv/repertuars/>
- Lielajā dzintarā: 7.12.2024 "Bet Bet Ziemassvētkos 2024"" saite uz pasākumu: <https://www.bilesuparadize.lv/lv/event/139215>
- Iespēja apmeklēt ""Ziemas garsu simfonija"" 7.12.2024 18:00-20:00 Viesnīva Promenade hotel, restorāns "Piano" saite uz pasākumu: <https://kalendars.liepaja.lv/lv/2024-12-07:43974:191933/>
- Informāciju par LOC Baseins un SPA darba laikiem un pakalpojumu cenām skatīt šeit: <https://loc.lv/lv/baseins-spa/>

# LĀRA un LSMA ZIEMAS SKOLA – 2024

## “REHABILITĀCIJAS UN SPORTA MEDICĪNAS KRUSTPUNKTI”

**PIRMĀ SKOLAS DIENA - PIEKTDIENA, 2024. GADA 6. DECEMBRIS**

### Programma

SIA Liepājas reģionālā slimnīca, Slimnīcas iela 25, Liepāja		
Līdz 12:00	Ierašanās, reģistrācija. Kafija, uzkodas.	
<b>IESILDĪŠANĀS</b>		
12.00-12.05	<ul style="list-style-type: none"> <li>Īsa uzruna</li> </ul>	Linda Šmaukstele, FRM ārsts, Liepājas reģionālā slimnīca
12.05- 13.45	<ul style="list-style-type: none"> <li>Iepazīšanās ar SIA Liepājas reģionālā slimnīcas Rehabilitācijas nodaļu</li> </ul>	Iepazīstinās: <ul style="list-style-type: none"> <li>Linda Šmaukstele, FRM ārsts</li> <li>Madara Kalve, FRM ārsts</li> <li>Ieva Žimante, fizioterapeite</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>Tehnoloģiju meistarklases – iespējas un pielietojums ikdienas praksē</li> </ul>	Tehnoloģiju meistarklases nodrošinās: <ul style="list-style-type: none"> <li>SIA AMedical iekārtas <i>SWT, HILT, SIS, TECAR</i></li> <li><i>Medita Co UAB Ltd.</i> iekārta <i>Cryothermal ultrasound</i></li> <li>SIA KJ Serviss iekārta <i>SIDRALEG EMG</i></li> <li>SIA Arbor Medical iekārtas muskuļu spēka mērījumiem. Tehnoloģiju iespējas profesionāļiem.</li> </ul>
<b>LĀRA un LSMA ZIEMAS SKOLAS 1. NODARBĪBA</b>		
13.45-14.00	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ziemas skolas atklāšana</li> </ul>	Anda Nulle, LĀRA prezidente Sandra Rozenštoka, LSMA prezidente
14.00-14.45	<ul style="list-style-type: none"> <li>Lai efekts nepārvēršas par defektu</li> </ul>	Oskars Kalējs, Asoc. prof., kardiologs, P.Stradiņa KUS, RSU
14.45-15.15	<ul style="list-style-type: none"> <li>Spēks kustībā: Fizisko aktivitāšu integrācija onkoloģijā – rezultāti un prakse</li> </ul>	Rūdolfs Cešeiko, Dr. Med., Fizisko aktivitāšu klīnika, RSU
15.15-15.35	<ul style="list-style-type: none"> <li>Fizisko aktivitāšu rekomendācijas bērniem ar pirmā tipa cukura diabētu dažādos vecumposmos</li> </ul>	Linda Šmaukstele, FRM ārste, Liepājas reģionālā slimnīca
15.35-16.00	Kafijas pauze	
<b>LĀRA un LSMA ZIEMAS SKOLAS 2. NODARBĪBA</b>		
16.00 - 17.30	<ul style="list-style-type: none"> <li>Paneldiskusija “Bērns sportā”</li> </ul>	Pārstāvji: FRM, sporta ārsts, ģimenes ārsts, Liepājas Izglītības pārvalde, sporta skolotājs, Liepājas Sporta pārvalde
<b>PIRMĀS SKOLAS DIENAS NOSLĒGUMS</b>		
17.30-17.45	<ul style="list-style-type: none"> <li>Kopsavilkums par pirmo mācību dienu</li> </ul>	Anda Nulle, LĀRA prezidente Sandra Rozenšoka, LSMA prezidente
<b>PIRMĀS SKOLAS DIENAS VAKARS</b>		
17.45-19.00	Brīvais laiks: došanās uz naktsmītni, iekārtošanās, gatavošanās vakaram	
No 19.00-...	<b>Saviesīgs pasākums:</b> Hotel Amrita, Jēkaba halle, Rīgas iela 7/9, Liepāja Vakariņas, viktorīnas, dejas DJ pavadībā	

# LĀRA un LSMA ZIEMAS SKOLA – 2024 “REHABILITĀCIJAS UN SPORTA MEDICĪNAS KRUSTPUNKTI”

**OTRĀ SKOLAS DIENA - SESTDIENA, 2024. GADA 7. DECEMBRIS**

## Programma

<b>LĀRA un LSMA ZIEMAS SKOLAS 3. NODARBĪBA*</b>		
Liepājas olimpiskais centrs(LOC) Baseins & SPA, Brīvības iela 39, Liepāja un Liepājas olimpiskais centrs(LOC) Sporta veselības centrs, Brīvības iela 55, Liepāja		
9.15-10.15	I grupa: Īdens aerobikas nodarbība LOC Baseins & SPA	Sigita Vaidere, LOC fizioterapeite
	II grupa: Ekskursija pa LOC Sporta veselības centru	Artis Lagzdiņš, LOC fizioterapeits
* !!! 9.00	Pulcēšanās Hotel Amrita vesetibilā, kopīga došanās uz LOC	
<b>IESILDĪŠANĀS</b>		
Hotel Amrita, Jēkaba halle, Rīgas iela 7/9, Liepāja		
10.30-11.45	<ul style="list-style-type: none"> <li>Tehnoloģiju meistarklases – iespējas un pielietojums ikdienas praksē</li> </ul>	Tehnoloģiju meistarklasi nodrošinās: SIA Beka Baltic Rehabilitācijas treniņu un sporta medicīnas aprīkojums
11.45-12.00	Kafijas pauze	
<b>LĀRA un LSMA ZIEMAS SKOLAS 4. NODARBĪBA</b>		
12.00-12.40	<ul style="list-style-type: none"> <li>Enerģijas deficīts sportā un pārtrenēšanas. Kas ir kas?</li> </ul>	Laila Ušacka, sporta medicīnas ārste-rezidente, doktorante LU
12.40-13.10	Lekcijas nosaukums tiek precizēts	Alla Hohlova, Fizikālās un rehabilitācijas medicīnas ārste, Orto klīnika
13.10-13.40	<ul style="list-style-type: none"> <li>Para sportistu medicīniskā aprūpe Paralimpiskajās spēlēs</li> </ul>	Dr. Med. Sandra Rozenštoka, sporta ārste, LSMA prezidente
13.40-14.00	LĀRA aktualitātes un darbības virzieni 2025	Anda Nulle, LĀRA prezidente, PSKUS
<b>LĀRA un LSMA ZIEMAS SKOLAS - 2024 NOSLĒGUMS</b>		
14.00-14.15	<ul style="list-style-type: none"> <li>Kopsavilkums par ziemas skolā paveikto</li> </ul>	Anda Nulle, LĀRA prezidente, Sandra Rozenštoka, LSMA prezidente

Programmā var būt izmaiņas.