

Ból to nie norma - spotkanie z fizjoterapeutką uroginekologiczną w SP 1

18-02-2026

**BÓL TO NIE NORMA,
TWOJE OBJAWY MAJĄ
ZNACZENIE!**

ENDOMETRIOZA

**16 marca 2026
godzina 17.00**

**Szkoła Podstawowa nr 1
w Dzierżoniowie**

Z okazji Dnia Kobiet Szkoła Podstawowa nr 1 zaprasza na spotkanie pod hasłem „Ból to nie norma, Twoje objawy mają znaczenie - o endometriozie, adenomiozie i niewydolności żyłnej miednicy mniejszej okiem fizjoterapeutki uroginekologicznej”. Będzie jej można posłuchać 16 marca o godzinie 17.00.

Wymienione wyżej choroby bardzo często dotyczą już młode dziewczyny, które dopiero wkraczają w kobiecy świat, zaczynają miesiączkować, a ich menstruacje nie są prawidłowe. Objawy potrafią być również niespecyficzne, a ich charakter zupełnie różny u każdej z osób. Edukacja o tych chorobach powinna zaczynać się już w szkole podstawowej. Niestety, bardzo często takie zaburzenia są niezauważane i określane słowami „taka Twoja uroda”.

A tak nie jest. Dlatego podczas spotkania będzie się można poznać zagadnienia, takie jak:

- endometrioza, adenomioza, niewydolność żylna miednicy mniejszej - czym są te choroby, jakie mają objawy,
- co nas powinno zaniepokoić, czyli kiedy miesiączka nie jest zwykłą miesiączką i należy wybrać się do lekarza,

- mity związane z endometriozą,
- diagnostyka endometriozy - dlaczego to takie trudne,
- dlaczego ból w endometriozie bardzo często nie kończy się po miesiączce,
- leczenie endometriozy: podejście interdyscyplinarne,
- styl życia i samoopieka w endometriozie,
- case study - historia pacjentki.

Wykłady poprowadzą:

- Anna Hermann - inicjatorka spotkania, fizjoterapeutka uroginekologiczna oraz pediatryczna, która na co dzień pracuje z kobietami. Przedstawi krok po kroku, jak wyglądają objawy, leczenie oraz codzienne życie z endometriozą.
- Martyna Kałuża - dietetyczka kliniczna, która przedstawi istotę zdrowego odżywiania w przewlekłych chorobach zapalnych.
- Maria Brejnak - optometrystka. Wprowadzi uczestników w temat: „Endometrioza – migrena - objawy oczne. Nieoczywiste powiązanie symptomów”.
- Marta Frydel - nauczycielka koordynująca wydarzenie, trener personalny oraz instruktorka fitness, która opowie, w jaki sposób można pracować z osobą chorą na endometriozę poza gabinetem fizjoterapeuty uroginekologicznego.

Podczas spotkania będzie też czas na dyskusję i zadawanie pytań. Bo kluczem do zdrowia jest odpowiednia diagnostyka.