

Marika Briede

Sertificēta fizioterapeite

Izglītība

- 2009.-2012. maģistra grāds veselības aprūpē RSU.
- 1994. – 1998. Latvijas Medicīnas Akadēmija (RSU pašlaik) bakalaura grāds veselības aprūpē un fizioterapeita kvalifikācija, Latvijas Fizioterapeitu asociācijas (LFA) biedrs

Darba pieredze

- 2007 – šobrīd SIA “Arho Medicīnas serviss” fizioterapeite
- 2019 – šobrīd klīniskās prakses vadītāja fizioterapijas studentiem Latvijas Sporta Pedagoģijas akadēmijā (LSPA) .Lektore ciklam” Ergonomika”
- 2020- šobrīd klīniskās prakses vadītāja fizioterapijas studentiem Rīgas Stradiņa Universitātē (RSU). Lektore ciklam” Elastīgo saišu terapeitisko vingrojumu pielietojums fizioterapeita praksē- Slinga terapija”
- 2022-šobrīd Bakalaura darbu vadīšana LSPA
- 2022-šobrīd kursa darbu vadīšana LSPA
- 2016- šobrīd Valsts pārbaudes komisijas priekšsēdētāja LSPA
- 2016- šobrīd Bakalauru darbu aizstāvēšanas komisijas locekle LSPA
- 2015- šobrīd Valsts pārbaudes komisijas locekle RSU
- 2015- šobrīd Bakalauru darbu aizstāvēšanas komisijas locekle RSU
- 2012.-2018. gads Latvijas Fizioterapijas asociācijas valdes locekle (LFA)
- 2009-šobrīd teorētisku, praktisku nodarbību vadīšana darba vietās, organizācijās. Ergonomisku pamatprincipu apmācība

Tālākizglītība

2024 Shoulder Rehabilitation: Course III (Ann Cools, Beļģija) 2023 Muskuloskeletālas sāpes

2023 Shoulder Rehabilitation: Course II (Ann Cools, Beļģija)

2023 Galvassāpes - fizioterapeita loma, efektīva pārvaldība un multidisciplināra pieeja

2023 Rīga Stradiņš University International Interdisciplinary Conference” Research Week 2023”

2022 Priekšējās krusteniskās saites (PKS) pre- un post-operatīva rehabilitācija

2022 Starpdisciplināra pieeja skriešanas novērtēšanā un veicināšanā

2022 Shoulder Rehabilitation: Course I (Ann Cools, Beļģija)

2022 Mugurkaula kakla daļas izmeklēšana un ārstēšanas metodes izvēle fizioterapeita kompetences ietvaros

2021 Rīga Stradiņš University “ Health and Personality Development; Interdisciplinary Approach”

2021 Rīga Stradiņš University International Interdisciplinary Conference” Research Week 2021”

2021 Sievietes veselība un fiziskā slodze

2021 Medicīnas informācijas meklēšana elektroniskajos resursos

2021 Rehabilitācija onkoloģiskajiem pacientiem akūtā, subakūtā un ilgtermiņa rehabilitācijas periodā

2020 Iegurņa pamatnes veselība. Grūtniecība un pēcdzemdību periods. Sieviete.
2019 Efektīva fizioterapijas vadīšana – pacienta ar hroniskām sāpēm izglītošana un motivēšana
2018 Pleca traumu rehabilitācija sportā
2015 Medical Taping Concept for Physiotherapists (BASIC)
2001 Sling Therapy Basic Courses
Regulāri piedalos Latvijas Fizioterapeitu asociācijas rīkotajos semināros, papildina zināšanas konferencēs unursos.

Specializējos

- Slinga terapija , elastīgo saišu terapeitiskie vingrojumi,
- Traumatoloģija un ortopēdija,
- Mugurkaula saslimšanas,
- Locītavu saslimšanas (pleca locītava, ceļa locītavas, gūžas locītavas), nervu bojājumu rehabilitācija,
- Reimatoloģija,
- Pirms un pēc operācijas rehabilitācija,
- Mīksto audu bojājumu ārstēšana,
- Galvassāpju un galvas reiboņu ārstēšana, dzirdes traucējumi,
- Parkinsona slimība,
- Ergonomikas principu apmācība.

Ļoti jaunam cilvēkam, lielāko tiesu ir dots galvenais resurss- jaunība, kas labi nodrošina, lai varētu pilnvērtīgi dzīvot, pat pārāk daudz laika savām ķermeņa vēlmēm neveltot. Bet ar gadiem mēs sākam apjaust, ka, lai labi justos mums vairāk jāvelta laiks sev, miegam, fiziskajām aktivitātēm , uzturam un hobijiem, darbam. Ja varam visu nolīdzsvarot, varam justies labi savā ķermenī. Un labi ir atzīt, ka tomēr mans ķermenis mēdz sāpēt, ka man dažkārt ir slikti. Bet vēl labāk ir, ja var pats apzināties un iemācīties, ko ar šo sāpi vai slikto sajūtu var darīt un kā mēģināt no tā tikt ārā. Kādam palīdz muskuļu spēka uzlabošana, kādam izturības uzlabošana, kādam līdzsvara, bet kādam vienkārši ir jāsāk elpot un jāiemācās relaksācijas tehnikas. Un man patīk būt savam pacientam blakus mirklī, kad tas tiek apgūts!