

Valts Karelis

Fizioterapeits/Fiziskās sagatavotības treneris

Izglītība

- 2020 – 2024 Bakalaura grāds veselības aprūpē ar kvalifikāciju Fizioterapeits

Darba pieredze

- 2024 – šobrīd SIA “Arho medicīnas serviss” fizioterapeits
- 2023 – 2024.gads Capital clinic fizioterapeits un masieris
- 2023 – 2024.gads JDFS fiziskās sagatavotības treneris U15 un U16 grupai
- 2024 – šobrīd RSU LSPA Anatomijas pasniedzējs “Sporta Zinātnei”

Tālāk izglītība

- 2019-2020 LTTC (Latvijas treneru tālāk izglītības centrs) – C kategorijas treneris
- 2022 Fiziocentrs teipošanas sertifikāts
- 2023 Rīgas starptautiskais mācību centrs – Klasiskā un sporta masāža

Specializējos

- Sportistu rehabilitācijā
- Mugurkaula un citu locītavu sāpju ārstēšana
- Manuālā terapija dažādām ķermeņa daļām
- Stājas asimetriju mazināšana
- Mīksto audu tehnikas
- Elpošanas stereotipa uzlabošana
- Starplāpstiņu zonas sāpju mazināšana
- Sporta traumu profilakse
- Pacienta izglītošana par dažādiem sāpju veicinošiem faktoriem
- Trenažieru zāles vingrinājumu pielāgošana rehabilitācijas nolūkam
- Muguras lejas daļas sāpju ārstēšana
- Muskuļu masas palielināšana
- Strādāju ar pieaugušajiem un pusaudžiem

Fizioterapija ir mana sirds lieta un tā arī pieeju pacientiem – ar degsmi un no sirds. Lielākā daļa sāpju rodas no daudz dažādiem faktoriem, līdz ar to kā prioritāti izvirzu pacienta izglītošanu. To ko mēs varam kopā izdarīt 1h laikā, tas ne vienmēr atspēko to, ko pacients dara pērējās 23h. Uzskatu, ka cilvēka ķermenis ir ļoti spēcīgs, izturīgs un spējīgs adaptēties pie dažādiem dzīves apstākļiem, bet mēs to bieži aizmirstam. Nodarbībās izmantoju lielākoties spēka vingrinājumus ar lielākiem svāriem, tādejādi radot cilvēkam drošības un pārliecības sajūtu pār savu ķermeni. Viss ir ļoti vienkārši – ja nāks uz darīs, tad rezultāts būs!