

TEMATIKA

PROJEKT AZONOSÍTÓ SZÁMA: EFOP-3.7.3-16-2017-00218

SZÉCHENYI 2020

Gyógytorna

Heti szakkör: heti 1X1 óra

Sármellék - Horváthné Plótár Mónika

A gyógytorna általános és specifikus célja (leírása):

Korunk népbetegségének számítanak a mozgásszervi megbetegedések: minden olyan probléma, ami az ízületek és az azokat alkotó csontokat és porcfelszínt valamint a mozgató izmokat, inakat érintő károsodás/elváltozás. Az emberek többsége azt gondolja, hogy ezek a betegségek csak az idősebb korosztályt érintik, pedig kutatások támasztják alá, hogy 3 betegből 2 biztosan 65 év alatti. Hazánk lakosságának 15-20 % - át érinti, a fiatalok 75 %-nál pedig helytelen testtartás figyelhető meg.

Az utóbbi években, sajnos a csonttritkulás előfordulása is megnőtt, ami nagy kihívás a gyógytornász számára, mind a megelőzés, mind a kezelés területén.

A gerincbetegségek száma is jelentősen emelkedett. Ezt részben a modern társadalomra jellemző mozgásszegény életmód, egyoldalú terhelés, ülő/ álló munka, a rossz testtartás, a túlsúly, túlterhelés idézheti elő. Másrészt okozhat gerincproblémákat húzódás, fejlődési rendellenesség, statikai hibák, porckorongsérv, gyulladás.

A gyógytorna egy speciális, személyre szabott mozgásterápia, mely a megfelelő izmokat erősíti, nyújtja, növeli az ízületek mozgástartományát. Mindezek hatására a meglévő panaszok csökkennek/ megszűnnek. A gyógytorna rendkívül fontos eszköz a gerinc épségének fenntartásában és a már meglévő gerincbántalmak kezelésében is. A teljes testet átmozgatja, fellazítja az izmokat és oxigénhez juttatja a kötőszöveteket.

Gyógytorna tematika:

- 1. 1-12. hét:** Gerinciskola (gerincünk alkotóinak rövid bemutatása a gyakorlatok pontosabb kivitelezése és a könnyebb megértés miatt)- Lumbális stabilizáció: derekunk a testünk egyik leginkább igénybe vett területe. Stabilitását számos szövet biztosítja: multifidus, transversus abdominis, gátizmok, rekeszizom edzése. Hatékony hasi légzés újratanítása, optimális ágyéki görbületek megéreztetése.

EFOP-3.7.3-16-2017-00218

„Egész életen át tartó tanulás Sármellék és Alsópáhok településeken”

Sármellék Község Önkormányzata

8391 Sármellék, Dózsa György u. 324.

2. **13-20.hét:** A megerősített lumbális rész további támogatását célzó gyakorlatok tanulása a környező ízületek (csípő, hát i gerinc) átmozgatásával, ezen területek izmainak erősítésével.
3. **21-32. hét:** A nyaki gerinc és a vállöv, vállízületek átmozgatása, helyes beállítás megéreztetése, célzott izomerősítés és nyújtás szerekkel is.
4. **33-40. hét:** A helyes felállás, előrehajlás, emelés gyakorlása, olyan módon, hogy a megtanult izomkontroll fenntartható legyen. A hibás mozgásminták korrigálása. Teljes törzs és végtag izomzatot bevonó izom tréning (erősítés, nyújtás).
5. **40-48. hét:** A helyes ülés és állás gyakorlása különböző szerek alkalmazásával pl. kis labda, fisioball.
Járógyakorlatok.
Relaxáció.

Anyagszükséglet: Bemelegítő krém, kineziológiai tapasz, lazító krém

Eszközigény: erősítő gumiszalag, gömb végű tornabot, dynair párna

Személyi feltétel: előadás egészséges életmóddal kapcsolatosan.

Kelt, Sármellék, 2018. augusztus 24.


aláírás