

Kedves Szülők!

Szeretném bemutatni, mivel haladtunk a tanulókkal az első félév során.

1) Ki mi miatt jár gyógytestnevelés órára?



Megtanultuk a **diagnózisok** (elváltozások) **nevét**:

- lúdtalp (PPL-pes planus),
- hanyagtartás,
- scoliosis (oldalirányú gerincferdülés),
- Schletter-Osgood szindróma (térdfájdalom gyerekkorban),
- tyúkmell (pectus carinatum),
- tölcsérmell (pectus excavatum),
- lapos hát,
- merev izomzat.

2) Mivel sok esetben „csak” egy rosszul kialakult rutin, egy rossz szokás miatt tartjuk úgy magunkat ahogy, beszélünk a **„SZOKÁSOK”**-ról. Az izmaink elbírák a helyes testtartásban a test/végtag súlyát, de hosszú ideig még sem tudjuk fenntartani a helyes helyzetet. A figyelmük hiánya miatt van ez.



Ezért tudatosan alakítottunk ki olyan helyzeteket, szituációkat, ahol emlékeztetjük magunkat a helyes testtartásra. Például:

- Mindig, amikor reggel felkelek, megnyújtózom az ágyban, átmozgatom a lábujjaim stb...
- Mindig, amikor sorban állok (ebédlőben, buszon), kihúzom magam / ellenőrzöm a cipőben a bokatartásomat, beforgatom magam alá a csípőm stb...
- Mindig, amikor zongorázok / olvasok / tanulok / számítógépes játszom stb, kihúzom magam/ leengedem a vállaim / lazítom a lábfejem stb...

Vagyis:

„Mindig, amikor...”



maga a helyes cselekvés megnevezve.

Fontos, hogy olyan napi rendszerességgel előforduló helyzetet keressünk, amit szeretnek is (!) a gyerekek.

Ehhez a helyzethez kötjük a cselekvést, vagyis a helyes testtartás ellenőrzését, felvételét.



3) Megtanultuk a **helyes ülés**, helyes **állás**, helyes **emelés** helyzetét és nevettünk



azon, hogy helyesen **feküdni** mindenki tud... Vagy mégsem?

- Helyes ülés (törökülésnél): egyenes hát, leengedett vállak, természetes helyzetben a vállak, fej középhelyzetben (nem esik előre a fej), nem forgat be a csípő;
- helyes állás: boka középpállásban, csípő magunk alá forgatva (tart a has), egyenes hát, leengedett vállak, természetes helyzetben a vállak, fej középhelyzetben (nem esik előre a fej);
- helyes emelés: hajlított terpeszállás, egyenes háttal dőlünk előre és egyenes háttal csípő és térd nyújtással emeljük fel a tárgyat;
- helyes fekvés ☺: csukott szemmel a helyes, egyenes testhelyzetben helyezkedtünk el. Döbbenetes volt, hogy milyen sokan nem érezték belülről, hogy mikor fekszenek egyenes gerincoszloppal és ahhoz képest hogyan állnak a lábak. Amúgy persze háton a legjobb aludni (majd jobb-, illetve baloldalon, végül hason) abból a szempontból, hogy a légzőrendszernek mekkora testtömeget kell mozgatnia egy ki-belégzés során. De nem akarok mindent túl szabályozni, csak mint érdekesség említettem meg.

4) Megtanultuk az elváltozások **kialakulásának okát**. Vagyis, hogy **mit jelent** maga az elváltozás.

➡ Lúdtalp (PPL-pes planus): talpi boltozat ellaposodik. Vagy az elülső boltozat (= haránt boltozat) vagy a hosszanti vagy mind a kettő.

➡ Hanyagtartás: vagy a háti izmaink nem elég erősek vagy a mellkasi izmok rövidültek meg, de nem tudjuk kihúzza megtartani magunkat.

➡ Scoliosis (oldalirányú gerincferdülés – ejtsd: „szkoliózis”): a gerincünk szemből vagy hátulról nézve egy elhajlást, görbületet mutat jobbra, balra vagy akár mindkét oldalra is.

➡ Schlatter-Osgood szindróma (térdfájdalom gyerekkorban): a térdízület alatt egy diónyi területen lévő gyulladás, ami fájdalommal is járhat akár egy, vagy akár mindkét lábnál. Az oka általában a combfeszítő izom túlnyújtott helyzete (növekedés következtében), ami húzza a tapadási pontját, mikrotraumákat okozva ott.

➡ Tyúkmell (pectus carinatum): a mellkas (a szegycsont) előre domborodik, kicsúcsosodik.

➡ Tölcsérmell (pectus excavatum): a mellkas (általában alsó szakasza) befele húzódik, üreget képez

➡ Lapos hát: oldalról nézve a testet, a háti szakasz ellaposodása jellemzi (ott egy természetes görbületnek kellene lennie), nagyjából a lapockák magasságában.

➡ Merev izomzat: a test szalag- és izomrendszerének túlzott merevsége, rugalmatlansága.

5) Megtanultuk, hogy mit tudunk kezdeni az elváltozásunkkal, vagyis **mit kell fejlesszünk** ahhoz, hogy visszanyerjük a helyes testtartást.

➡ Lúdtalp (PPL-pes planus)

A boka és a láb rugalmasan erős szalag- és izomrendszerének kialakítása a cél. Dominánsan a talpi izmok erősítése, lábháti izmok nyújtása a cél.

➡ Hanyagtartás

Rugalmasan erős törzsizomfűző kialakítása a cél, dominánsan a mélyhátizmok erősítésével és a mellkasizmok nyújtásával.

➡ Scoliosis (oldalirányú gerincferdülés)

Rugalmasan erős törzsizomfűző kialakítása a cél, dominánsan a csúcscsigolya (magasságában lévő mélyhát- és hasizmok) konvex oldalának erősítésével, a konkáv oldalának nyújtásával.

➡ Schlatter-Osgood szindróma (térdfájdalom gyerekeknél)

A túlfeszített izmok kilazítása manuális technikákkal, illetve minden tehermentes helyzetben történő átmozgatás, ami fokozza a vérkeringést és így gyorsítja a regenerációt. Illetve a feszes izomzat mérsékelt lazítása ami növeli a mozgáskiterjedést, de nem okoz fájdalmat.

➡ Tyúkmell (pectus carinatum)

Erős és rugalmas törzsizomfűző kialakítása (mellkas-, hát-, hasizom erősítése, nyújtása) légző gyakorlatok mellett (rekeszlégzés). A törzsfeszítő és mellizom nyújtó gyakorlatokat alátámasztott helyzetben végezzük, hogy nyújtáskor ne emelkedjen ki még jobban a szegycsont.

➡ Tölcsérmell (pectus excavatum)

Erős és rugalmas törzsizomfűző kialakítása (mellkas-, hát-, hasizom erősítése, nyújtása) légző gyakorlatok mellett (rekeszlégzés). Mellkasemelés, bordalégzés, törzsfeszítő gyakorlatok (kúszások, térdelőtámaszos gyakorlatok).

➡ Lapos hát

Rugalmasan erős törzsizomfűző kialakítása, olyan gyakorlatok végzésével, melyek a fiziológiás háti görbület kialakítását segítik elő.

➡ Merev izomzat

Egy általános, a teljes testet érintő nyújtásról van szó (ízületi mozgáshatár növelés), de a dominancia az előírt ízületek szalag- és izomrendszerén van. Rugalmasan erős izomrendszer kialakítása a cél, ezért a domináns nyújtás mellett erősítő jellegű gyakorlatokat is végzünk.

Végül mindenki **kapott** egy **egyéni gyakorlatsort**, amit otthon gyakorolnia kellett, napi rendszerességgel. Ha akarják, Önöknek is átküldöm e-mailben.

Szeretném hangsúlyozni, hogy nem célokom a diagnózisok teljeskörű ismertetése, hiszen általános iskolásokról van szó. Csak annyit szeretnék, hogy valami fogalmuk legyen arról, hogy hogyan tudják

a helyes testhelyzetet kialakítani magukban! De ehhez ennyit látnuk kell, hogy neki miért balra kell egy kicsit csúsztatnia a mellkasát, míg a másiknak hátra, jobbra vagy előre.

Ha rátudnak kérdezni a gyermekeknél, hogy: „Neked milyen szokást fogalmaztatok meg Anita nénivel?” vagy hogy: „Milyen gyakorlatokra emlékszel, mit szoktatok csinálni?” vagy „Milyen papírt – egyéni gyakorlatsort adott Nektek Anita néni?” az megerősíteni a gyerekeket.



Tudnák, hogy Önök is tudják mi történik az órán (vagyis mi állandó, partneri kapcsolatban vagyunk), illetve támogatva éreznék magukat, hogy ezt nem nekik kell csinálniuk, hanem ott van Anya, Apa és ő is segít! Esetleg beáll vele együtt elvégezni a gyakorlatokat...



Bármiben tudok segíteni Önöknek, kérem keressenek bizalommal!

Üdvözlettel,

Szűcs Anita

szucs.anita.12@fpsz.net

FPSZ XII. ker Tagintézménye

gyógytestnevelő tanár