HISTORIA TERAPII RUCHEM. DZIAŁANIE, RODZAJE I METODYKA PROWADZENIA ĆWICZEŃ LECZNICZYCH

podsumowanie lekcji –

kurs Lecznicze ćwiczenia –

Szkoła Medycyny Naturalnej

Marta Pyrchała-Zarzycka

ASTRO SALUS EDUCATION LTD

ELEMENTY HISTORII

- Pochodzący ze Szwecji *Henryk Ling* (1776-1839), twórca kinezyterapii, opracowuje ćwiczenia lecznicze i tworzy szkołę gimnastyki leczniczej. Jego ćwiczenia miały na celu niwelowanie wad postawy, usuwanie zniekształceń kręgosłupa, pomoc w leczeniu problemów układu ruchu. Ponadto Ling jako pierwszy wykształcił specjalistów w dziedzinie kinezyterapii.

- Po pierwszej wojnie światowej poważnym przedmiotem zainteresowania u wielu lekarzy ortopedów staje się leczenie ruchem wad postawy u dzieci. Jednym z takich lekarzy jest *dr Wiktor Dega*, który zapoznaje się z różnymi leczniczymi formami ruchu we Francji, Włoszech, Szwajcarii i Niemczech i następnie popularyzuje je w Polsce.

- Po drugiej wojnie światowej Wiktor Dega uznany zostaje za ojca rehabilitacji w Polsce, a sama gimnastyka lecznicza zostaje kwestią o wadze państwowej. Wprowadza ją do lecznictwa wiele dziedzin medycznych, np. kardiologia, reumatologia czy neurologia. Ponadto gimnastyka lecznicza prowadzona jest w sanatoriach i innych placówkach prozdrowotnych.

WPŁYW ĆWICZEŃ FIZYCZNYCH NA ORGANIZM CZŁOWIEKA

UKŁAD KOSTNO-STAWOWY

- Zwiększenie zakresu ruchu,
- Uelastycznienie więzadeł i torebek stawowych; stają się one też bardziej sprężyste,
- Zmniejszenie bolesności,
- Uwapnienie, co z kolei powoduje zwiększenie masy kostnej i jej wzmocnienie,
- Poprawa ukrwienia.

MIĘŚNIE

- Zwiększenie siły,
- Utrzymanie prawidłowej długości mięśnia,
- Poprawa elastyczności,
- Zwiększenie masy,
- Ułatwienie przepływu krwi i limfy,
- Usuwanie kwasu mlekowego z mięśni,
- Poprawa pracy nerwów w obrębie mięśni.

UKŁAD NERWOWY

- Ruchy bierne stanowią dla układu nerwowego bodziec prioproceptywny,
- Ruchy aktywne pobudzają układ nerwowy,
- Rozwój pamięci ruchowej,
- Zwiększenie szybkości reagowania na bodźce,
- Poprawa równowagi motorycznej,
- Poprawa koordynacji ruchowej.

UKŁAD ODDECHOWY

- Zwiększenie pojemności życiowej płuc,
- Nauka prawidłowego oddychania,
- Poprawa utlenienia krwi,
- Zwiększenie wydolności układu oddechowego. Jest ono pomocne w leczeniu wielu problemów zdrowotnych.

UKŁAD KRĄŻENIA

- Zwiększenie wydolności,
- Poprawa sprawności.

SYSTEM TRAWIENNY I MOCZOWO-PŁCIOWY

- Poprawa wydolności narządów wewnętrznych,
- Zwiększenie sprawności,
- Poprawa czynności żołądka, jelit, nerek i wątroby,
- Zapobieganie zaparciu,
- Nie dopuszczanie do zalegania moczu, co z kolei zapobiega infekcjom układu moczowego i kamieniom nerkowym.

PODZIAŁ ĆWICZEŃ LECZNICZYCH

Wśród ćwiczeń z zakresu gimnastyki leczniczej w przypadku zakresu oddziaływania wyróżniamy:

- Ćwiczenia działające miejscowo,
- Ćwiczenia ogólnousprawniające.

Ćwiczenia działające miejscowo zwiększają siłę mięśni danego miejsca oraz uelastyczniają staw/y trenującej kończyny, a także poprawiają ukrwienie w danym miejscu.

Ćwiczenia ogólnousprawniające poprawiają wydolność różnych układów w organizmie, a w szczególności układu krążenia i oddechowego i pomagają rozluźnić mięśnie.

Podział ćwiczeń ze względu na sposób ich wykonywania:

- Ćwiczenia bierne,
- Ćwiczenia aktywne,
- Ćwiczenia specjalne.

METODYKA PROWADZENIA ĆWICZEŃ

Ćwiczenia lecznicze powinny być:

- Proste do wykonania i zrozumienia,
- Jeśli ćwiczenie jest wielofazowe, wyjaśniaj je pacjentowi faza po fazie,
- Ćwiczenia objaśniaj nie tylko słownie, ale i je pokaż,
- Ucz jednorazowo 3-4 ćwiczeń; nie jest wskazane przeładowanie ćwiczeniami podczas jednej sesji,
- Prowadząc ćwiczenia stosuje proste, łatwe do zrozumienia komendy,
- Ważna jest regularność wykonywania ćwiczeń i chęć ich wykonywania przez pacjenta,
- Przestrzegaj w nauczaniu leczniczych ruchów określonych **faz ćwiczeń**. Są to:

    1. pozycja wyjściowa,
    2. pełny zakres ruchu,
    3. powrót do pozycji wyjściowej,
    4. odpoczynek.

Marta Pyrchała-Zarzycka
Astro Salus Education Ltd
Naturalnie do zdrowia, mądrze do rozwoju

kursy@astrosalus.pl

STRONY INTERNETOWE	BLOGI
www.astrosalus.pl	http://astrosalus.pl/medycyna-naturalna/
www.astrosalus.com	http://astrosalus.pl/reiki/
http://kosmetyka-fitness.pl	http://kosmetyka-fitness.pl/ona/
www.magia-zycia.com.pl	http://magia-zycia.com.pl/duchowosc/
www.sukces-biznes.pl	http://sukces-biznes.pl/sukces/
www.edukacja-domowa.pl	www.edukacja-domowa.pl/rozwoj-dzieci