

A MOZGÁS, AKTIVITÁS JELENTŐSÉGE

A mozgás az egyik alapvető életjelenség, amely a szervezet kiegyensúlyozott működéséhez szükséges.

Fizikai aktivitás minden olyan tevékenység, melynek során valamilyen mozgást végzünk, miközben szervezetünk kalóriát éget.

Formájára nézve lehet bármilyen munkatevékenység, séta, kertészkedés, takarítás, stb. vagy sportmozgás, testedzés, melynek során olyan tervszerű gyakorlatokat végzünk, vagy játékokat játszunk, melyek megdolgoztatják, erősítik és fejlesztik szervezetünket, javítják az oxigénfelhasználást, keringést, állóképességet egy szóval a mozgáskészséget.

Preventív és gyógyító hatás: a kellően aktív életvitel számos kedvező élettani hatással bír, ugyanakkor a testmozgás hiánya, a passzív, ülő életmód kimutathatóan növeli a megbetegedések és halálozások számát.

A megfelelő testmozgás végzése (napi 30 perc a hét 5 napján) számos betegség kialakulásának kockázatát csökkenti, illetve már kialakult betegségek esetén is gyorsabb a felépülés és csökken a betegségek szövődményeinek száma és súlyossága, javul az életminőség.

A mozgás élettani hatásai széleskörűek:

- ☐ ritkábban alakulnak ki egyes betegségek: magas vérnyomás, koszorúér betegségek, elhízás és következményei, cukorbetegség, egyes daganatok, kedélybetegségek
- ☐ fokozódik a szív és a tüdő teljesítőképessége, javul az oxigénfelhasználás
- ☐ csökken a vérzsír és vércukor szint
- ☐ a testsúly kontrollálható
- ☐ csökken a stressz által okozott feszültség, a depresszió, a szorongás, javul a hangulat
- ☐ erősödik a csont-izület-izomrendszer, mérséklődnek a degeneratív elváltozások, a csonttritkulás
- ☐ idős korban segít megőrizni a mindennapi élethez szükséges képességek megtartását, az önálló életvitelt, a társasági aktivitást, memóriát
- ☐ fogyatékkal és krónikus betegséggel élők számára jobb közlekedési, önellátási szintet biztosíthat, javítja a teljesítőképességet, így jobb életminőséget biztosíthat

Mobilitás: az önálló szabad mozgás, a mozgáskészség foka, melynek alapfokozatai:

- ☐ *aktív hely és helyzetváltoztatás:* az egyén képes önállóan közlekedni és testhelyzetet változtatni, személyi segítséget nem igényel (egyedül vagy segédeszközzel)
- ☐ *aktív helyzetváltoztatás:* testhelyzetet tud változtatni, közlekedni problémákkal tud
- ☐ *passzív helyváltoztatás:* az egyén csak segítséggel tud felállni, és helyet változtatni, személyi segítséggel, bottal, mankóval, járókerettel, kerekesszéssel
- ☐ *passzív helyzetváltoztatás, immobilitás:* járásképtelen, a beteg önállóan nem képes helyzetet sem változtatni, személyi segítségre szorul,

A mobilizálás, mozgás fokozatai: gondozó, gyógytornász, mozgásterapeuta segítségével

- helyzetváltoztatás az ágyban: oldalra fordítás, lecsúszott beteg felhúzása, felültetés
- kiültetés az ágy szélére

- felkeltés az ágyból, felállítás
- székre kiültetés
- átültetés szoba WC-re
- átültetés kerekesszéke és vissza
- átültetés kerekesszékből WC-re és vissza
- kerekesszék önálló használatának oktatása, megfelelő izomerő kialakítása
- átültetés kerekesszékből autóba
- sétáltatás segédeszközzel, majd anélkül (ha lehetséges),
- lépcsőzés, tömegközlekedés gyakoroltatása

Aktív és passzív mozgás, mozgás

- * **Aktív mozgás:** az egyén képes önállóan helyét és helyzetét változtatni, saját izomereje segítségével, tudatosan, az idegrendszer megfelelő koordinációja mellett.
- * **Aktív mozgás (torna, gyógytorna):** alapfeltétele a jó koordináció; diktálással irányított egyéni vagy csoportos mozgásgyakorlatok, melyek szárazon és vízben is végezhetők.
 - ~ *Aktív gyógytorna során* a gyakorlatokat a gyógytornász a beteg adott izomcsoportjainak helyes működését, a fokozatosság elvén a koordinációt figyelembe véve irányítja, szükség esetén korrigálja, miközben figyelemmel kíséri a beteg élettani funkcióinak megfelelő működését (pulzus, RR, légzés, hőmérséklet, stb.).
- * **Passzív mozgás = mozgás:** a nem megfelelően működő izomzat és/vagy beszűkült ízületi mozgás helyettesítése külső erővel vagy segédeszközökkel (emberi izomerő, gépi mozgás, ortézisek, bioelektromos készülékek, stb.).
 - ~ *Passzív gyógytorna:* célja a beszűkült ízületi mozgáspályák lehetséges helyreállítása, illetve bénult izmok mellett annak megtartása, a kontraktúra megelőzése, vezetett passzív mozgás és az elért helyzetekben történő rögzítés segítségével, illetve az izomzat ingerlése szelektív ingeráramokkal, a működés megőrzése, illetve helyreállítása érdekében.

A torna, gyógytorna jelentősége, funkciója

- * **Torna:** a rendszeres testmozgás egyik formája a gimnasztika, azaz a torna, mely az izmok és ízületek rendszeres átmozgatását jelenti, bizonyos gyakorlatok segítségével. Mint fizikai tevékenység fontos az egészség megőrzésében, a betegségek megelőzésében, az elhízás elkerülésében. Segíti a normális életfunkciók működését és fennmaradását, a testi, mentális és lelki egészség megtartását.
 - ~ *Alapformái az izotóniás és izometriás gyakorlatok:* izotóniás mozgás esetén az izomfeszülés az izom rövidülésével jár és mozgást hoz létre az ízületben, izometriás gyakorlatoknál az izom megfeszül, de nem rövidül, mozgás nem jön létre (pl. tenyereinket egymásnak feszítjük).
 - ~ *Kivitelezése:* történhet az ízületek terhelés nélküli átmozgatásával, vagy a saját test, mint súly felhasználásával (pl. fekvőtámasz, guggolások, felülések). Másik lehetőség a külső ellenállással szemben végzett gyakorlatok (súlyzó, erőgépek, gumikötél, stb.).
- * **Gyógytorna:** egyedi mozgásterápia, mely a megbetegedett szerv vagy testrész funkciójának helyreállítására alkalmazott tornagyakorlatokat tartalmaz, az egész test funkcióinak figyelembevételével.
 - ~ *Jelentősége:* a legfontosabb fizioterápiás beavatkozás, speciális, mással nem helyettesíthető, bizonyos, mozgással kapcsolatos megbetegedések esetén nélkülözhetetlen.
 - ~ *Célja* a mozgás és egyéb élettani funkciók, mint a légzés, keringés, idegi működések helyreállítása, javítása, rehabilitációja
 - ~ *Módszerei* a lazítás, az erősítés, a koordináció és az egyensúly fejlesztése, illetve korrekciója, segédeszközök használatának betanítása.