



MAGYAR GERONTOLÓGIA 12. ÉVFOLYAM KONFERENCIA KÜLÖNSZÁM

2020. 12. évf. Különszám

On-line verzió: ISSN 2062-3690

www. <https://ojs.lib.unideb.hu/gerontologia>

Termálfürdő - rehabilitációs torna offline és online

Jámbor Katalin

gyógytornász, Sóstó Gyógyfürdők Zrt. Nyíregyháza

Kulcsszavak: online torna, termál kezelés, megelőzés, prevenció

A fizikai inaktivitás szoros kapcsolatban áll a civilizációs népbetegségekkel, a szív-és érrendszeri betegségek (hipertónia, Stroke) metabolikus betegségek (obesitas, arthritis urica) tumorok, mentális anomáliák és betegségek (Alzheimer-kór, kognitív funkciózavarok) kialakulásában igen fontos kockázati tényezőt jelent.

A karantén előtti időszakban lehetőségünk volt számos fizikai aktivitás végzésére, ki tudtuk használni a természetes gyógytényezők áldásos hatásait, mint például az iszappakolást vagy a súlyfürdőt. Emellett rendelkezésre állt számunkra a fizioterápiás kezelések széles tárháza. Akár gyógytornát szerettünk volna igénybe venni, akár valamilyen fizikoterápiás kezeléssel fájdalmat, gyulladást csökkenteni.

A karantén alatti időszakra jellemzővé vált a bezártság, a mindennapi ritmus megváltozása. Kevesebbet tudtunk mozogni és korlátozott lehetőségek adódtak számunkra a különböző aktivitások végzésére. A bezártság, a csökkent mozgáslehetőségek következtében a mozgásszervi funkciók beszűkültek. A korlátozott társas kapcsolatok pedig az érzelmi funkciók beszűkülését eredményezték. A különböző mozgásformák közül a gyaloglás, a kocogás, a futás előtérbe helyeződött. Azonban a nem megfelelő bemelegítés, a bemelegítés elmaradása vagy az ízületek túlterhelése problémát okozhattak (alsó végtagi ízületi panaszok, gyulladás). Megnövekedett a kertben eltöltött idő, a kerti munkák végzése pedig esetenként a felső végtag túlterheléséhez, fájdalmához vezetett. Nem volt lehetőségünk különböző kezeléseket igénybe venni, amelyek hozzájárultak volna a fájdalmak csökkenéséhez, a mozgásszervi funkciók javulásához. Ennek kapcsán született meg az az ötlet, hogy készítsünk videókat: egy olyan videót, amelyben a Termálfürdő reumatológus orvosa hasznos tanácsokkal látja el a lakosságot illetve egy öt tornából álló sorozatot. A videókat a lakosság számára a Termálfürdő Facebook oldalán tettük elérhetővé. A tornasorozatunk az alábbi mozgásformákat tartalmazza: ülő torna, gerinctorna, válltorna, alsó végtagi torna valamint a léngzőtorna. Az ülő torna és a gerinctorna

célja a beszűkült gerincmozgások oldása, testtartás javítása, feszes izmok nyújtása, gyengült izmok erősítése. Az izmok nyújtásával tudjuk a feszültséget is oldani. Vállfájdalom esetén a mindennapi élet rutinszerű tevékenységei igen nagy kihívások elé állítják az embert. Akár az öltözködés vagy a fésülködés is nagy fájdalmakkal járhat. A válltorna elkészítésével célunk az volt, hogy a két kar tornáztatásával a vállízület mobilitását növeljük - élénkül az anyagcsereje - ezáltal csökkentjük a fájdalmat. Az alsó végtagi torna végzésével az alsó végtag ízületeinek átmozgatását, az izmok erősítését érhetjük el. A kialakult járványügyi helyzetben különösen fontosá válik számunkra a helyes légzés elsajátítása, a tüdő teljes felületének az átszellőztetése. Ezt segíti elő a légzőtorna videónk.

Lakossági visszajelzések alapján hasznosnak bizonyultak ezek a kisfilmek. Sok pozitív visszacsatolás érkezett. Véleményem szerint az ilyen specifikus helyzetekben, mint a kialakult járványügyi helyzet különösen fontos hangsúlyozni a fizikai aktivitás, a testmozgás jelentőségét, annak protektív hatását.