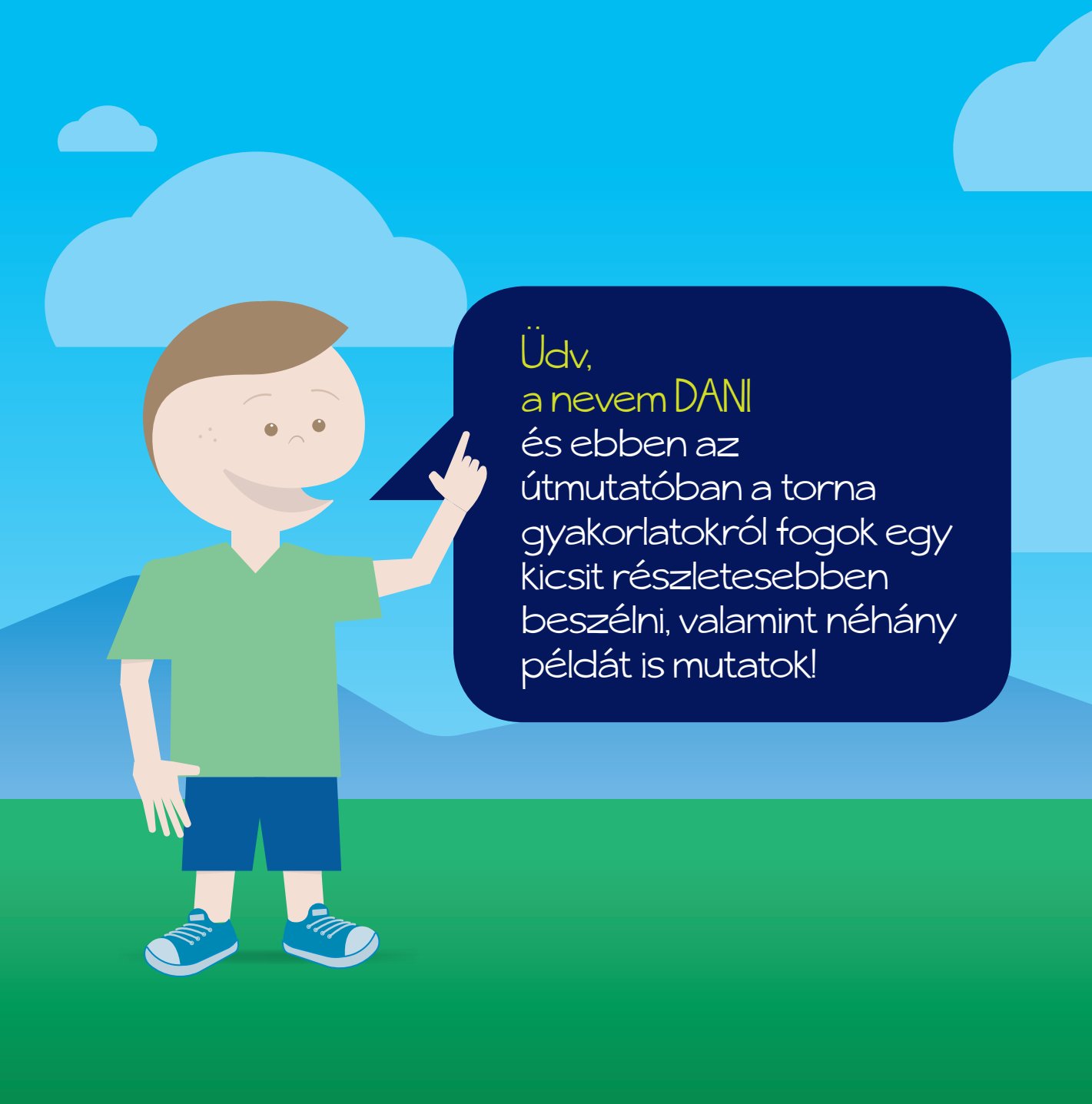


# GYÓGYTORNÁ ÚTMUTATÓ\*



dani  
😊

\*A Duchenne-féle izomdisztrófiával élő betegeknek szánt anyag



Üdv,  
a nevem **DANI**  
és ebben az  
útmutatóban a torna  
gyakorlatokról fogok egy  
kicsit részletesebben  
beszélni, valamint néhány  
példát is mutatok!

## Tudod, mi a különbség a testmozgás és a testedzés között?

Mielőtt neki látnánk a gyakorlatoknak, fontos megérteni, hogy mi a különbség a két kifejezés között.

Testmozgás minden olyan mozgás, amit az izmaink végeznek, vagyis mindenfajta mozgás, amit végzünk, mint például a játék, az evés és a fürdés is többek között.

A testedzés azonban előre tervezett és rendszeres ismétléssel végrehajtott mozgásforma, mindig egy kívánt cél elérésére törekedve.

Bármilyen fizikai aktivitás javasolt a szisztémás betegségek, mint például a magas vérnyomás, az elhízás vagy a cukorbetegség, illetve olyan mentális betegségek, mint a szorongás és a depresszió megelőzésére. Emellett a rendszeres testedzés is fontos, hiszen ezek segítenek megőrizni az izomerőt és a mozgástartományt.

Ezért az aktív életmód mindenki számára nagyon fontos az egészség és az életminőség megőrzése szempontjából. Kiválasztottunk néhány otthon is végezhető gyakorlatot, amellyel tehetünk saját egészségünkért, de ne felejtjük el, hogy:

- A gyakorlatokat lassan kell végezni, és be kell tartani a 30 másodperces pihenőidőt a sorozatok között;
- 3 sorozatot szükséges végezni, előre meghatározott számú ismétléssel, a gyakorlatokat végző személy korlátait is figyelembe véve;
- Az edzés intenzitását az adaptált Borg-skála segítségével lehet követni, a szubjektív erő kifejtésnek pedig könnyű és a mérsékelt között kell lennie (4-6).

Módosított Borg skála - szubjektív erő kifejtés

0	Nyugalom
1	Túl könnyű
2	Nagyon könnyű
3	Közepesen könnyű
4	Könnyű
5	Kicsit megerőltető
6	Közepesen intenzív
7	Nehéz
8	Nagyon nehéz
9	Nagyon-nagyon nehéz
10	Fárasztó

**Ha szigorúan betartod ezeket az útmutatásokat, edzésed hatékony lesz, izmaidat és ízületeidet pedig biztonságban tudhatod.**

## Alakíts ki egy rutint

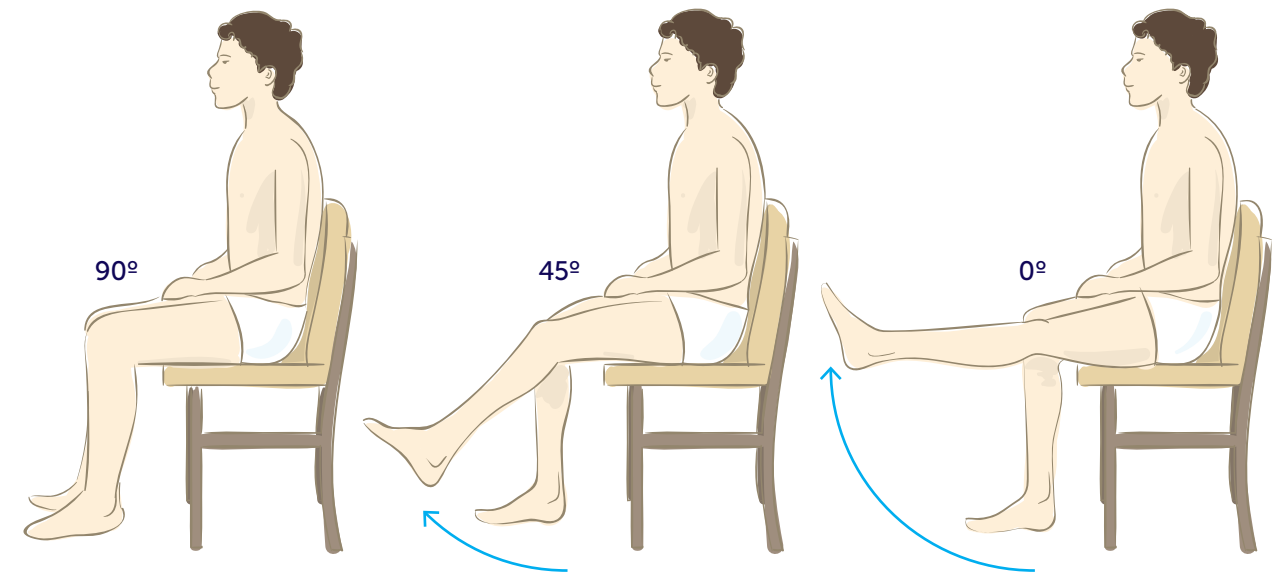
Még akkor is, ha egyes betegek ellenállnak, vagy nem szeretnék elvégezni a gyakorlatokat, fontos a kitartás. A testmozgás abbahagyása még nagyobb izomerővesztéssel járhat. Bár a gyakorlatok végzésének nincs meghatározott időpontja, jó, ha választunk egy napszakot (reggel vagy délután), amikor végezzük őket, mert így nem feledkezünk meg róla.

**Akkor nézzünk meg néhány otthon is végezhető, az izomerő megőrzését szolgáló gyakorlatot!**

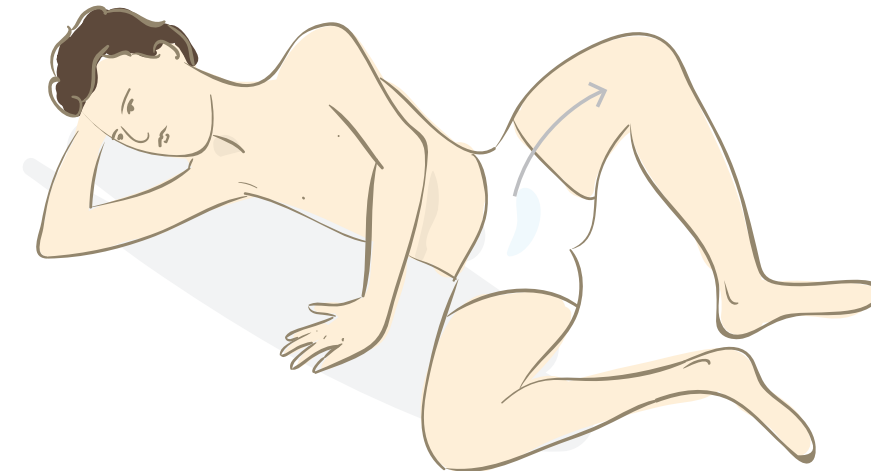
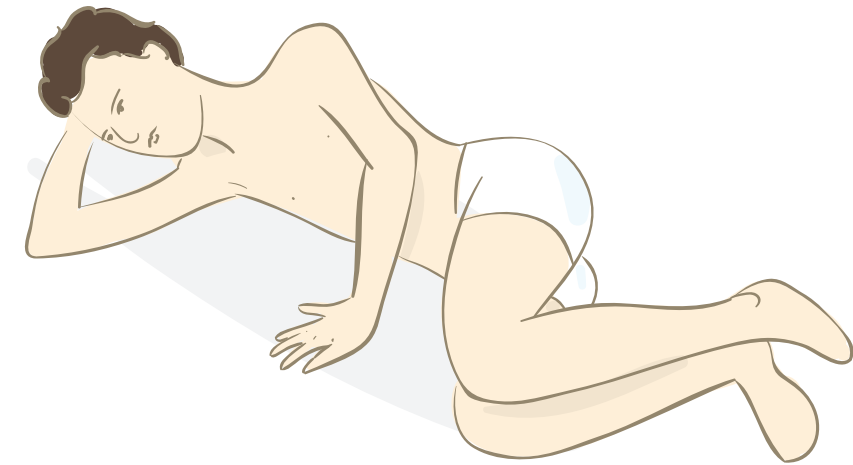
Nem járóképes betegek csak az ezzel a jellel megjelölt felső végtagi gyakorlatokat végezzék.

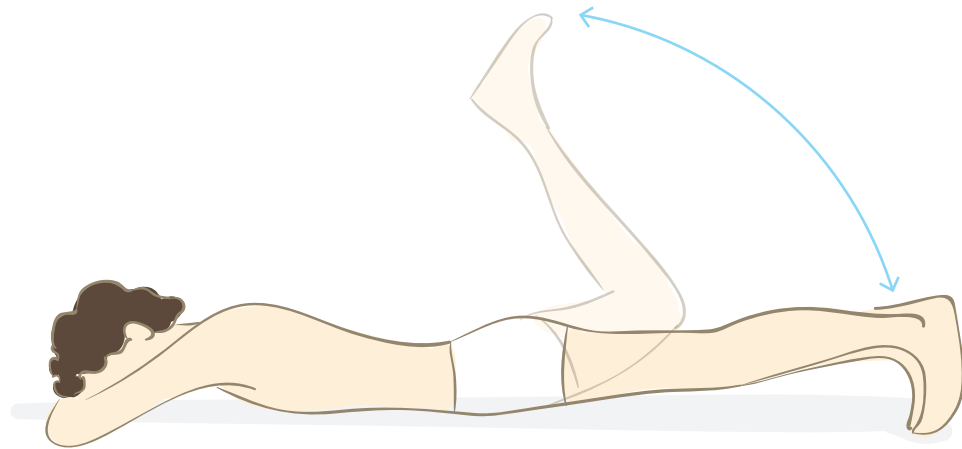


**1. gyakorlat:** A beteg párnával megtámasztott háttal ül. Nyújtsa ki a térdét, tartsa meg nyújtva a lábát 3 másodpercig, közben a fejtetővel nyújtózkodjon a mennyezet felé, majd vigye vissza a kiindulópóztába a lábát. A Borg-skála szerinti előre meghatározott számú ismétlést végezzen ugyanazzal a lábbal, csak utána végezze a gyakorlatot a másikkal, és így váltogatva az oldalakat addig folytassa, amíg mindkét lábával 3 sorozatot elvégzett, előre meghatározott számú ismétléssel. Ne felejtse el 30 másodperces szünetet tartani az egyes sorozatok között.



**2. gyakorlat:** A beteg az oldalán fekszik, a lábak zárva, a térdek hajlítva, szükség esetén a háta mögé párnát lehet helyezni, hogy stabilan tartsa a testét. A felül levő lábat emelje meg, végezzen „pillangó” mozgást, a lábfejeket tartsa összezárva. Előre meghatározott számú ismétlést végezzen, várjon 30 másodpercig, majd kezdjen újabb sorozatot. 3 ilyen meghatározott számú sorozat után feküdjön a másik oldalára, és végezze el a gyakorlatot a másik lábával, szintén 3 sorozatot, meghatározott számú ismétléssel.

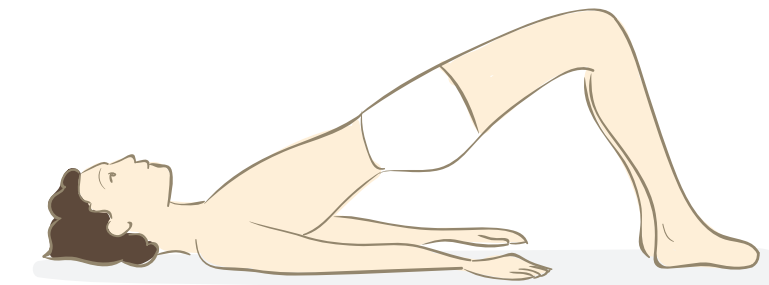
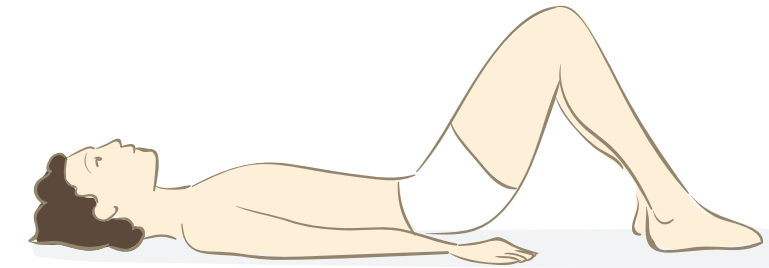




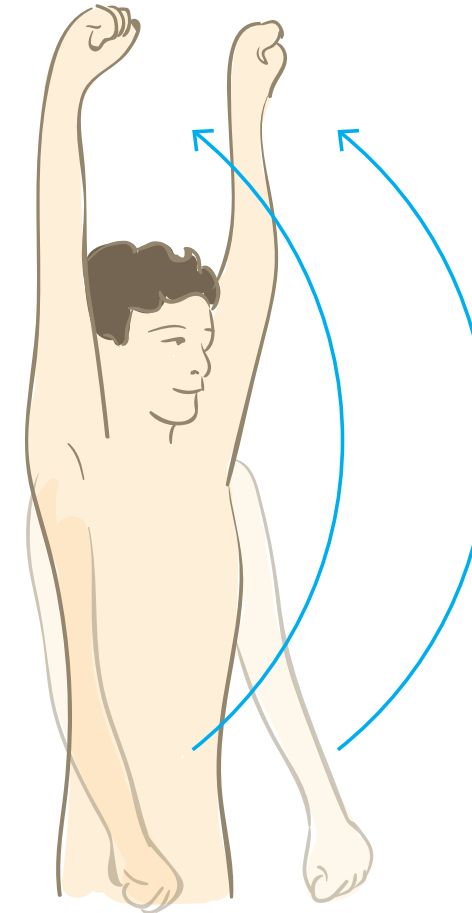
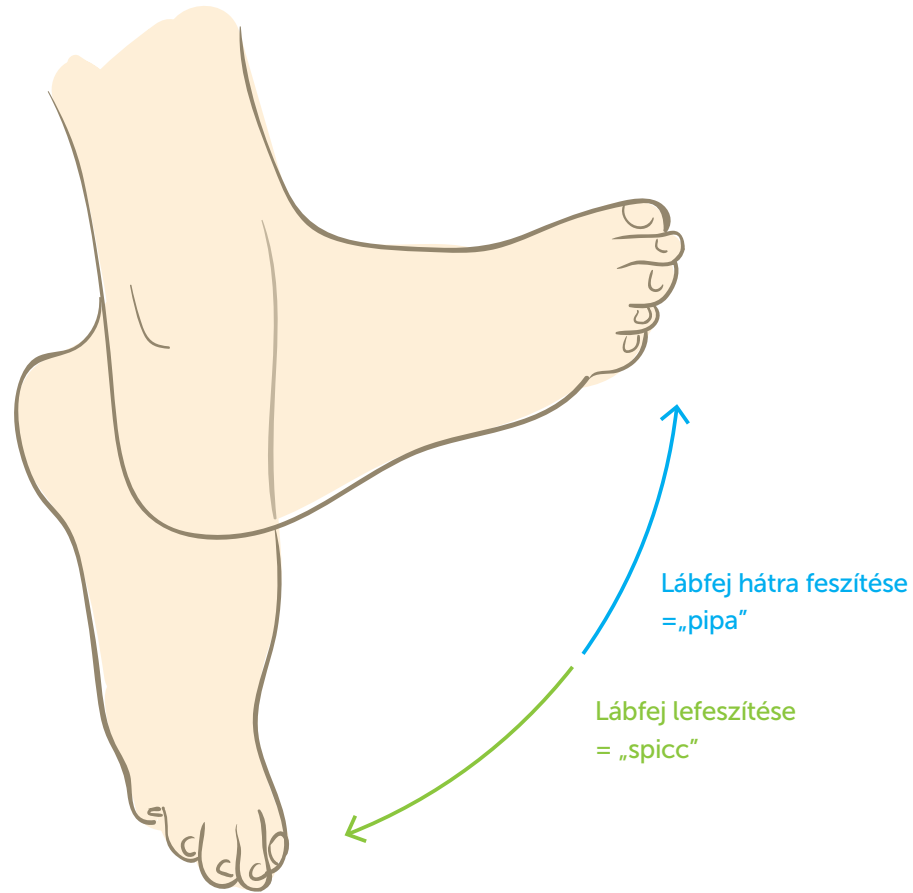
**3. gyakorlat:** A beteg hason fekszik, nyújtott lábbal. A térdet hajlítva közelítse a sarkát a törzse felé, majd nyújtsa ki, és térjen vissza a kiindulópóztba és sarokkal nyújtózzon lefelé az adott lábbal. Előre meghatározott számú ismétlést végezzen ugyanazzal a lábbal, utána váltson a másik lábra, és így váltogatva az oldalakat addig folytassa, amíg mindkét lábával 3 sorozatot elvégzett, meghatározott számú ismétléssel. A sorozatok között tartson 30 másodperces szünetet.

**4. gyakorlat:** A beteg a hátán fekszik, a térdet hajlítva, talpak a földön, karok a test mellett. Emelje a csípőt, amilyen magasra tudja a lumbális szakasz normál görbületének

megtartásával, **de ne erőltesse túl**, feszítse meg a fenékizmat majd lassan térjen vissza a kiindulópóztba. 3 sorozatot végezzen el, meghatározott számú ismétléssel.



**5. gyakorlat:** Ezt a gyakorlatot ülve és fekvé is lehet végezni. Húzza hátra a lábfejét, amennyire tudja és sarokkal nyújtózzon lefelé, majd ezt követően lazítsa el. 3 sorozatot végezzen előre meghatározott számú ismétléssel, tartsa be a 30 másodperces pihenődőt a sorozatok között.



**6. gyakorlat:** Ez a gyakorlat állva és ülve is végezhető. A tenyerek a test felé nézzenek, emelje a karját amilyen magasra tudja, majd térjen vissza a kiindulópóztába. 3 sorozatot végezzen, előre meghatározott számú ismétléssel, minden sorozat után tartsa be a 30 másodperces pihenődőt.



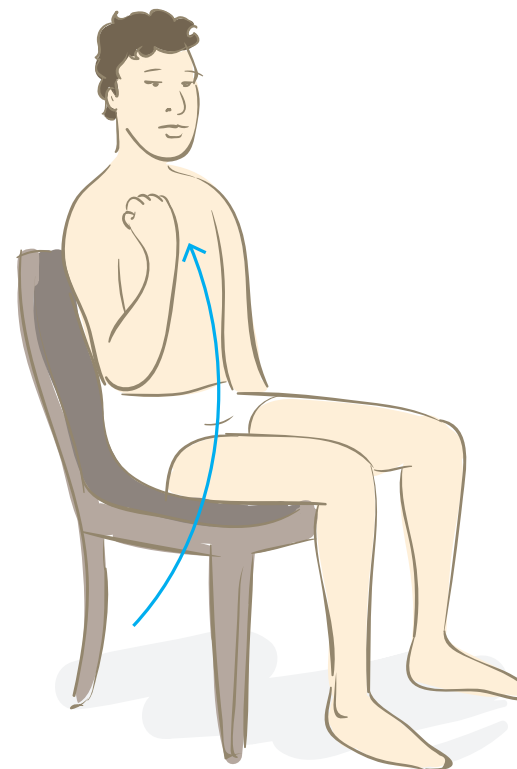
Ezt a gyakorlatot nem járóképes betegek is végezhetik



**7. gyakorlat:** Ez a gyakorlat állva és ülve is végezhető, az előző gyakorlat helyett. Használja a falat, mint támaszt, hogy a maximális magasságig tudja emelni a karját, majd térjen vissza a kiindulópóztba. Előre meghatározott számú ismétlést végezzen, utána váltson a másik karra, és így váltogatva addig folytassa a gyakorlatot, amíg mindkét karjával 3 sorozatot elvégzett, előre meghatározott számú ismétléssel. A sorozatok között tartson 30 másodperces szünetet.



Ezt a gyakorlatot nem járóképes betegek is végezhetik

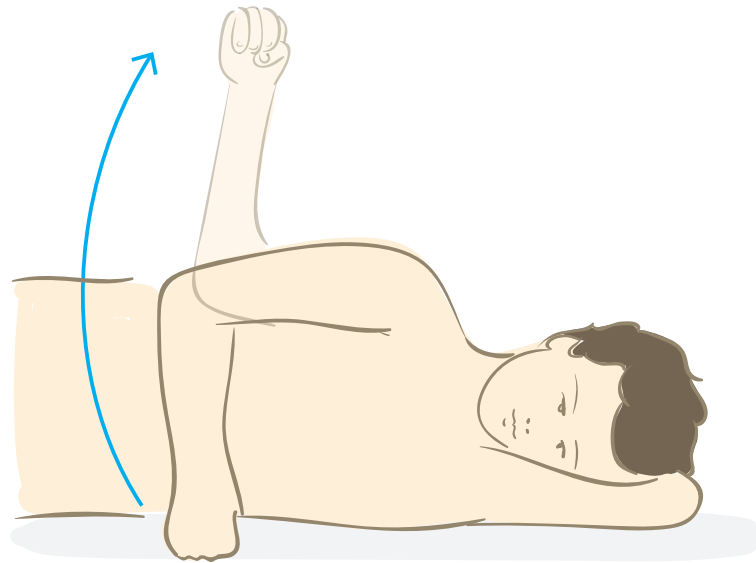


**8. gyakorlat:** A beteg megtámasztott háttal ül. Kiindulópóztban a karok nyújtva vannak a test mellett. Próbálja a tenyerét a váll irányába fordítva tartani. Hajlítsa a könyökét, majd térjen vissza kiindulópóztba. 3 sorozatot végezzen, előre meghatározott számú ismétléssel, minden sorozat után tartsa be a 30 másodperces pihenőidőt.



Ezt a gyakorlatot nem járóképes betegek is végezhetik





**9. gyakorlat:** A beteg az egyik oldalán fekszik, egyik karját a feje alá teszi, megtámasztva azt. A másik kar a törzsön nyugszik, a könyök hajlítva, a tenyér a hason. Végezze el a „kar kifordítása” mozdulatot, ügyelve, hogy a könyök ne mozduljon el a törzsétől. A gyakorlat közben a vállát is igyekezzen hátrahúzni, lapockát a gerinc vonalához közelíteni. Előre meghatározott számú ismétlést végezzen, várjon 30 másodpercig, majd kezdjen újabb sorozatot. 3 ilyen sorozat után feküdjön a másik oldalára, és végezze el a gyakorlatot a másik karjával, szintén 3 sorozatot, előre meghatározott számú ismétléssel.



Ezt a gyakorlatot nem járóképes betegek is végezhetik

**10. gyakorlat:** A beteg a hátán fekszik. A karokat a test előtt kinyújtva kulcsolja össze ujjait, majd hajlítsa és nyújtsa a könyökét.

3 sorozatot végezzen, előre meghatározott számú ismétléssel, minden sorozatnál tartsa be a 30 másodperces pihenőidőt.



Ezt a gyakorlatot nem járóképes betegek is végezhetik



**Megjegyzés:** Nem járóképes betegek esetén a szülő segíteni tudja a mozgást a kulcsolt kéz segítségével vagy a könyök megtámasztásával, azonban ügyeljünk arra, hogy a gyermek végezze a mozgást.

## Hivatkozások

- Brazil Sportorvosi Szemle

### Cikkek:

- Testmozgás és a metabolikus szindróma
- Testmozgás és vérnyomáskontroll
- A testmozgás fiziológiájának alapelvei a fittségért, a teljesítőképességért és az egészségért.
- Elérhető: <http://pt.slideshare.net/RodrigoVicente8/tecnologia-e-corrida>; Hozzáférés: 2016/02/26 09:15
- Elérhető: <http://www.distrofiamuscular.net/guia.htm>; Hozzáférés: 2016/02/26 09:25
- Elérhető: [http://fisioterapiapassofundo.blogspot.com.br/2010\\_10\\_01\\_archive.html](http://fisioterapiapassofundo.blogspot.com.br/2010_10_01_archive.html); Hozzáférés: 2016/03/01 17:17
- Elérhető: <http://expmultimedia.blogspot.com.br/2011/12/viagem-lua.html>; Hozzáférés: 2016/03/01 18:35
- Elérhető: <http://www.saudevitalidade.com.br/noticia/620/aula-dukan-para-acordar-o-corpo/>; Hozzáférés: 2016/03/01 19:12
- Elérhető: <http://www.diariokarateca.com.br/abdominais/>; Hozzáférés: 2016/03/01 20:20

A magyar fordítást lektorálta Németh Dóra, gyógytornász; Szabolcs-Szatmár-Bereg Megyei Kórházak és Egyetemi Oktatókórház, Jósa András Oktatókórház



## A GYÓGYÍTÓ JÓSZÁNDÉK ALAPÍTVÁNY

Tel.: 06 20 983 4154



1114 Budapest, Bartók Béla út 15/a.

