

MOZGÁSSAL AZ EGÉSZSÉGÉRT

Mindennapi élet a kerekesszékekben





A kiadvány az ÖTM Sport szakállamtitkárságának támogatásával jött létre.

A SZOROZATBAN EDDIG MEGJELENT FÜZETEK:

Deréktáji panaszok megelőzése
Az ülőfoglalkozásúak mozgásprogramja
Szívinfarktus megelőzése
Időskorúak legfontosabb tornagyakorlatai
Az asztma karbantartása gyógytornával
A vénás megbetegedések mozgásterápiája
Daganatos betegségek kialakulásának megelőzése
Játékos feladatok fogyatékos emberek számára
Az elhízás megelőzéséért

TISZTELT OLVASÓ!



A „Mozgással az Egészségért” című kiadványsorozat az ÖTM Sport Szakállamtitkárság támogatásával és a Magyar Gyógytornászok Társaságának közreműködésével jelent meg azzal a céllal, hogy bemutasson a mindennapokban alkalmazható, preventív célú, egyszerű mozgásos gyakorlatokat egészségünk megőrzéséért.

A kiadványok szakmai alapossggal és részletességgel tekintik át az egyes betegségtípusok kérdésköreit, fontos tudnivalóit és az ezekhez kapcsolódó, a megelőzést szolgáló tevékenységeket, mozgásformákat és gyakorlatsorokat. A kötetből a mozgásos tevékenység életmódra gyakorolt hatásaira is választ kapunk.

Napjainkban már nem az a kérdés, hogy lehet-e a betegség tüneteit kezelni, hanem a mindennapokba miképp illeszthető a sportszemléletű életmód, mint preventív eszköz.

Ezekkel a gondolatokkal kívánjuk, hogy a kiadványsorozat hasznos segítséget nyújtson mindazoknak, akik a mozgás segítségével szeretnék megalapozni egészségüket.

Üdvözlettel: a Szerkesztők

© Benczúr Miklósné dr., 2009

Szerkesztők: DOROGI LÁSZLÓ, DR. SASLICS IVETT

A fotókat készítette: SZAFFNER GYULA

Lektorálták: DR BERNOLÁK BÉLÁNÉ ÉS PÉNTEK DÓZSA MELINDA

Tipográfia, illusztráció: MICHNA ÁGNES

Nyomdai munkák: OPEN ART NYOMDA

ISBN 978-963-87924-4-0

TARTALOM

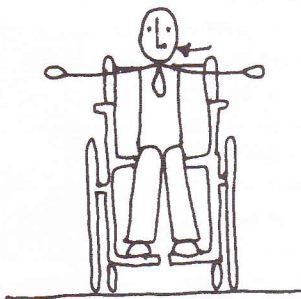
Mindennapi élet a kerekesszékekben

Hogyan ülünk a kerekesszékekben!

Ülésgyensúly-fejlesztő és általános erősítő
gyakorlatok álló és mozgó székekben

„Kondi torna” és ügyességet fejlesztő feladatok

Amire figyelni kell!



Mindennapi élet a kerekesszékekben

Aktív, mozgékony élet kerekesszékekben

Mindennapok a kerekesszékekben

Ahhoz, hogy a kerekesszékekben a lehetőségekhez képest önállóak legyünk, a kerekesszékekben ülő emberek fizikailag fel kell készülnie a kerekesszék használatára és olyan környezetet kell teremteni, amely a kerekesszék mozgását nem akadályozza.

A kerekesszékekben ülő személy akadályozottsága a mindennapok tevékenységében alapvetően az érintett személy fizikai képességeitől függ. Ebben is döntő a karok-kezek működőképessége, és az ülő testhelyzet megtartásának képessége (izomerő és fogásképesség, ülés egyensúly megtartás és ügyesség, stb.).

Kerekesszéket meg kell szokni, és ez csak fokozatosan lehetséges. A széket meg kell ismerni! Bele kell ülni székbe, és ki kell szállni belőle! Meg kell tanulni ülni az álló és a mozgó székben! Meg kell tanulni kezelni a széket, és helyet változtatni vele! Meg kell tanulni minden lehetséges tevékenységet elvégezni a székben, és ügyességet, edzettséget kell szerezni a rendszeres használatához.

EHHEZ KÍVÁNUNK A KÖVETKEZŐKBEN
SEGÍTSÉGET NYÚJTANI.

A kerekesszék használatot segítő környezet

A LAKÁS MEGKÖZELÍTHETŐSÉGE

- Megközelíthető-e a ház; a házba, lakásba való bejárás? Van-e járdaszegély, lépcső?
- Vízszintes közlekedésnél minimum 1.2 m szükséges a kerekesszék haladásához. 90 fokos forduláshoz 1.5 méter, 180 fokos forduláshoz 1.8 méter kell. A lejtők, rámpák maximális lejtése a szintkülönbség hosszától függően 5-8% lehet. Elérési magasság kerekesszékéből felfelé kb. 140 cm, lefelé -talajtól számítva- kb. 40 cm.

LAKÁSON BELÜLI SEGÍTŐ MEGOLDÁSOK:

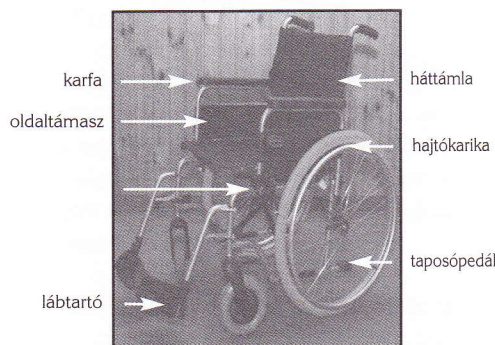
- Olyan széles ajtók, ajtónyílás a jó, hogy a székekkel kényelmesen keresztül lehessen menni! Esetleg tolóajtó beszerelése, vagy az ajtók leszerelése adhat segítséget. Az ajtó nyitása-csukása ne zavarja a székekkel való közlekedést (a kilincset lenyomva, kívül maradjon az ajtó nyílási ívén a székben ülő; belül kapaszkodó legyen azonos magasságban a kilincsel, hogy az ajtót maga után képes legyen becsukni; az ajtóra szerelhető keresztpánt is segítheti az ajtó behúzását!)
- A kapcsolók, polcok alacsonyabbra szerelése;
- Fürdőszobában, konyhában az eszközök elérhetőségét a székben ülő magas-

ságához kell igazítani; fontos, hogy az asztalok, a mosogató, vagy a mosdókagyló alá beférjen a kerekesszék (mélysége 0.6 m; célszerű a tükröt döntöten, alacsonyabbra helyezni);

- Fürdőkád helyett zuhanyozó, vagy a fürdőkádnál átülést segítőlap alkalmazása, vagy/és a kádba helyezhető műanyag szék, megfelelő helyre és magasságra szerelt kapaszkodók;
- A lakás burkolatai könnyen kezelhetőek legyenek; ne legyen padlószőnyeg, szőnyeg, küszöb!
- A lakás berendezési tárgyai, a bútorok elhelyezése segítse a székkal való mozgást;
- Könnyen elérhető legyen az ágy és a WC. A WC-ben átülést segítő ülőke-emelő és kapaszkodók szükségesek, elérhető vízlelő fogantyúval, elérhető egyéb eszközökkel (WC papír tartó, WC kefe).

Előkészület a kerekesszék önálló használatához

A szék részeinek a megismerése segíti a szék elfogadását és működésének megértését.



Mechanikus kerekesszék és fontosabb részei

1. HOGYAN ÜLJÜNK HELYESEN A KERESSZÉKBEN?

Alapvető megtalálni a legkényelmesebb ülésmodot, valamint azokat a kiegészítő megoldásokat, amelyekkel a kerekesszékekben ülő személy biztonságát és önállóságát egyedien lehet segíteni. Ilyen például a lábtartó, a hát és oldaltámasz magasságának a beállítása, felfekvést megelőző párna használata, lábrogzító, valamint a törzset rögzítő biztonsági öv). Az egyéni megoldásokhoz segítséget lehet kérni a műszerészről, orvostól, gyógytornásztól, szomatopedagógustól.

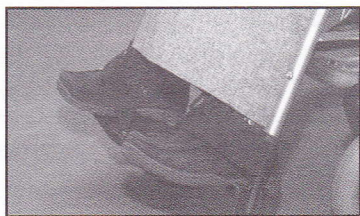
Az ülés akkor megfelelő, ha a szék sehol nem nyomja az ülőfelületet, a medence és a gerinc kényelmesen, de stabilan biztosítja az ülést és az ülésben végzett bármilyen tevékenységet! Törzsiszom bérulás esetében a kerekesszék hát és oldaltámasza segíti a törzset megtartani.

Ülésnél a stabilitást a medence függőleges helyzete és a csípőkben a kb. 90 fokos hajlított tartás, a gerinc ágyéki szakaszának a megtámasztása segíti. Az ülőfelület magassága akkor jó, ha a csípőkben és térdékben kb. 90 fokos hajlított helyzet van és lábak a lábtartón, teljes alátámasztással helyezkednek el. Az ülőfelület széle a térdhajlattól 3-4 cm-re legyen, így a testsúly a medencén, a combokon és a lábakon van.

A láb helyes helyzete a kerekesszék lábtartóján



A láb rögzítése lábtartón



A láb teljes hosszában a lábtartón legyen

- Kerekesszékbeli ágyba átülés vezető deszka segítségével



- Átülés szemből



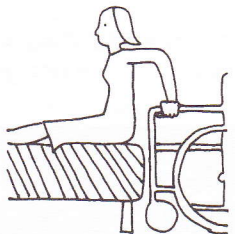
2. BEÜLÉS-ÁTÜLÉS-KIÜLÉS GYAKORLATAI

Első feladat a kerekesszék megfelelő helyen való rögzítése (lásd a székek elhelyezését az ábrákon!)

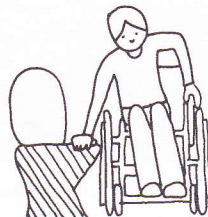
- Ágyról kerekesszékbe átülés Vezetődeszka segítségével (oldatámasz eltávolításával)



- Átülés hátrafelé ágyból székbe

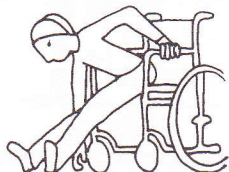


- Átülés WC-re oldalról

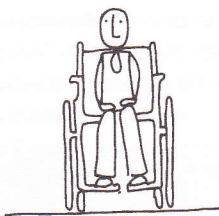


- WC-re szemből rácsúzni (emelt WC-ülőke és kapaszkodók!)

- Kerekesszékből kiülés talajra



- Ugyanaz sámlival, leülést segítő közbülső „szék” alkalmazásával



- Kezek az oldaltámlán, vagy a térden: a vállak felhúzása fülhöz (lehet együtt és lehet váltva is).



- Fej hajlítások előre-hátra, oldalra.

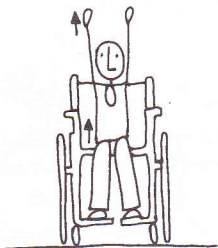


3. ÜLÉSBEN VÉGZETT GYAKORLATOK RÖGZÍTETT KEREKESZÉKBEN

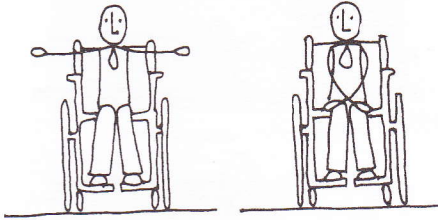
Célja a kerekesszékből való ülés/egyensúly fejlesztése, a felső végtagok és a törzs tornája (a gyakorlatok végezhetőek eszközzel is, pl. tornabottal (rövidre vágott seprűnyéllel), vagy kis sós-zsákkal, vagy súlyzóval!)

Alaphelyzet: egyenes ülés – lábak támaszkodnak a lábtartón. A gyakorlatok különböző kartartással végezhetőek, eszköz nélkül, vagy eszközzel.

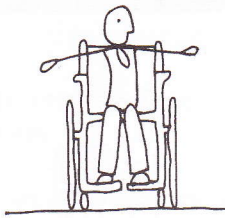
- Magasra tartott karokkal nyújtózkodások páros és váltott karral (derékből is igyekezzünk nyújtózkodni!).



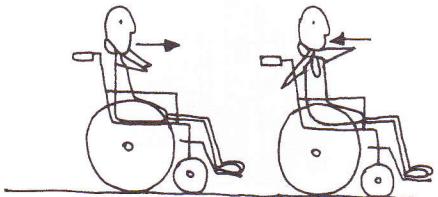
- Karok oldalsó középtatásban: test előtt keresztve kifújni a levegőt, majd oldalra vinni a karokat és beszívni orron keresztül a levegőt, majd a karokat újra előrevinni test előtt keresztve és a levegő kifújása szájon keresztül (2x-3x).



- Karok oldalsó középtatásban: egyenes törzssel jobbra elfordulni és megnézni a kezet, majd balra elfordulni és megnézni a kezet.



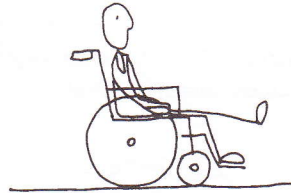
- *Tarkóra tett kezek:* könyököket elöl összeérinteni és szájon kifújni a levegőt, (hasat behúзва tartani), majd a könyököket hátravinni úgy, hogy a lapockát igyekezzünk jól összezárni és orron keresztül belélegezni (2x3x).



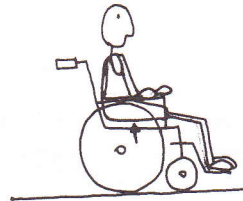
- Comb elemelés az ülésről jobb majd a bal oldalon (lehet kézzel segíteni).



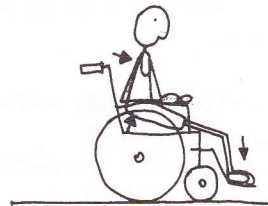
- Térdnyújtás előre jobb, majd a bal oldalon.



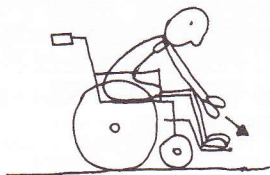
- Két kézzel, vagy alkaron támaszkodni az oldal karfán, – elemelni a popsit az ülésről.



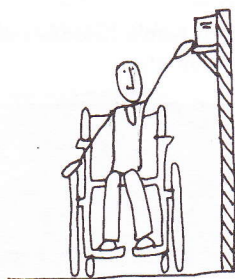
- Ugyanez, csak törzssel kicsit előredőlni, rátámaszkodni a lábára és elmelni a popsit.



- Törzssel hajoljunk ferdén előre a kis kerek mellett a talaj felé, addig amíg biztosan képesek vagyunk a törzset megtartani. Soha ne nyúljunk egyenesen előre a talajig! (törzszírom gyengeségénél nagyon vigyázni kell, nehogy előre essen!)



Nyújtózkodjunk ferdén felfelé (mintha a polcra lennénk le egy könyvet).



4. ÜLÉS MÁSOK ÁLTAL TOLT SZÉKBEN

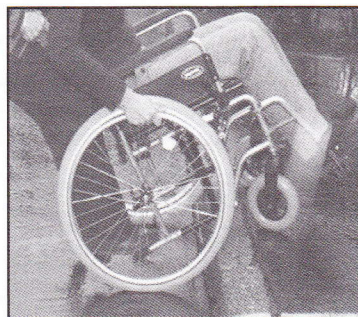
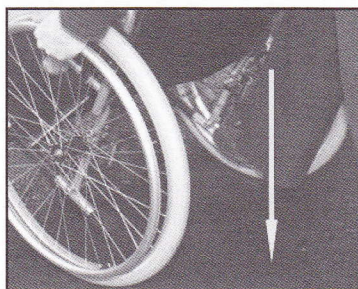
Az ülő testhelyzetet a mozgó székben is meg kell tartani. A kerekesszékben ülő törzsmegtartó képességétől függően az alábbi gyakorlatokon keresztül kell hozzászokni a mozgó kerekesszékben üléshez, a mozgó kerekesszékben az ülés-egyensúly megtartásához.

A segítő tolja a kerekesszéket

- a szék egyenesen tolésa előre, hátra, megállítása, indítása; gyorsaság változtatással, stb.. Közben igyekezni kell az ülést megtartani!

- a székekkel haladás különböző talajon, tárgyak kikerülésével
- lejtőn lefelé és felfelé tolas

Lépcsőre-járdára fellépés



A taposópedál egyidejű lenyomásával hátradönteni a széket a nagy kerékre, majd a kiskerékekkel fellépni

Lépcsőről- járdáról lelépés rendszerint könnyebb a hátrafelé, a nagy keréken keresztül lehúzni a széket (hátra kell dőlni a székben!)

5. ÖNÁLLÓ HELYVÁLTOZTATÁS KEREK-ESSZÉKKEL

A balesetek megelőzése érdekében első feladat megtanulni, hogyan kell a mozgó kerekesszéket megállítani

- a hajtókarika ellentétes irányú húzásával fékezés, majd

- leállítás és szükség szerint
- a rögzítés gyakorlása.



A szék rögzítése a fékkarral

Haladás előre-hátra a kerekesszékekkel

- *Haladás előre:* a hajtókarika húzása hátulról előre – elengedés, hátrafogás és húzás előre; – elengedés hátrafogás –



Haladás előre: hátulról előrehúz a hajtókarikán



Haladás hátrafelé: előlről hátrahúz a hajtókarikán



húzás előre- elengedés, stb.) nem túl gyorsan, ritmusosan és folyamatosan (előre kell vinni a súlypontot!).

- *Hátrafelé haladás:* hajtókarika fogása elől – a hajtókarika húzása hátra felé; elengedés; előrefogás-hátrahúzás- elengedés, ritmusosan és folyamatosan, kisebb húzásokkal, mint az előre felé haladásnál. Időnként oldalra forduláson keresztül ellenőrizni az utat! (előre dőlésből kézzel hátrahúzás és hátradől a törzszsel).

- *Kanyarodás-fordulás :* balra forduláskor a bal kerék mozgásának lefogása a hajtókarikán, jobbra forduláskor a jobb kerék előreforgatása.

- *Emelkedőn felfelé haladás* (előre kell vinni a súlypontot!).



Kanyarodás, fordulás

Balra forduláskor a bal kerék mozgásának lefogása a hajtókarikán, és jobb kézzel a hajtókarika előrehajtása

- Lejtőn lefelé a kerék fékezése a hajtókarika ellentétes irányú megtartásával (hátradől a törzs!)

Ügyesség fejlesztése

Haladás előre kitűzött cél felé; meghatározott helyeken megállás gyakorlása (a kerék fékezése: a hajtókarika ellentétes irányú meghúzásával, különböző ritmusban és gyorsasággal). Lehet a haladást gyorsítanímegszakítani, közben kanyarodni.

Irányított előrehaladás tárgy kikerülésével és egyéb ügyességet fejlesztő mozgásos feladatok végzése

6. „KONDI-TORNA” ESZKÖZ NÉLKÜL, ESZKÖZZEL

Minden nap reggel néhány percig célszerű tornagyakorlatok végezni. A 10-15 percig tartó torna megmozgatja testünket, elő és felkészít az egésznapos tevékenységre.

A gyakorlatok során igyekezzünk helyesen lélegezni! A gyakorlat lazításos részénél (pl. előrehajlásnál) kell kifújni a levegőt szá-

jon keresztül, majd orron keresztül belélegezni (ha jól fújtuk ki a levegőt, erőteljes belélegzés fog következni).

Bevezetésként a 3. pont alatt leírt gyakorlatokat lehet alkalmazni, változatos megoldásokkal, esetenként emelkedő gyakorlatokkal.

A felső végtagok erősítéséhez alkalmazhatunk gumikötelet, gumiszalagot is.

Gumikötél széthúzása test előtt, fej felett (Vigyázni kell a helyes ülés megtartására!) A lábak támaszkodjanak a lábtartón! A gyakorlatok közben tartsuk meg törzset, húzzák be a hasat!

Mozgó kerekesszékekben játékos feladatok

- labda-iskola falnál
- labdázás párban

ÜGYESSÉGET – GYORSASÁGOT FEJLESZTŐ GYAKORLATOK:

(lehet távolságot, gyorsaságot változtatni a feladatvégzés közben, lehet versenyszerűen alkalmazni)

- slalom játék: tárgykerüléssel kerekesszékekkel
- haladás előre-hátrafelé akadályok között,
- kijelölt cél elérése időre
- különböző talajokon kerekesszék hajtás távolságra, vagy időre

Amire mindig figyeljünk!

A hosszadalmas ülés ne nyomja sehol az ülő felületet! Kivédésére felfekvést megelőző ún. dekubitusz párna használata ajánlott!

A székben ülve gyakran változtassa helyzetét! Minden tíz percben a kezekkel nyomja fel magát, emelje el a „popsit” az ülésről!

Előrehaladáskor a törzzsel kicsit dőljön előre, segíti a kocsit hajtani. Hátra haladásnál a törzs legyen egyenes!

Soha ne hajoljon egyenesen előre, mindig egy kicsit oldalra a kiskerek felé! *Járdáról lelépés soha nem szemből történik, mindig háttal, a nagykerék indításával biztonságos.*

Mások által tolt székben –különösen, ha gyengültek a törzsizmok- vigyázni kell, hogy ne essen ki a székből; lejtőnél

–lépcsőnél erre különösen oda kell figyelni. Segítők részére: kerekesszék tolásánál figyelni kell a benne ülő ülés-megtartó képességére, nehogy kiessen a székből! (Lásd az előzőt!)

A gyakorlatokat egyenletes ritmusban, ne túl gyorsan, de ne is lassan és helyes lélegzéssel csinálja! A levegő kifújása a gyakorlat lazításos részénél van!

A gyakorlatok között lazítson! Izmait engedje el! De ha jól esett a mozgás emelje a gyakorlatok számát! Segíti a mozgást, amennyiben zenére végzi a tornafeladatokat!

Jó tanács!

Minden ember és minden szék más! Ezért a legegyszerűbb megkérdezni, hogy kell-e, vagy hogyan kell segíteni?

IRODALOM

- **Az Akadálymentesség Európai Eszméje** '(1996). CCPT/1996. MEOSZ, Akdálymentesítési- Közlekedési Munkacsoport, MEOSZ, Budapest
- **Benczúr Miklósné- Bernolák Béláné** (1991): **Felelős vagyok érte!** Bárczi Gusztáv Gyógypedagógiai Tanárképző Főiskola, Budapest.
- **Holczinger Éva-Moravcsik Tamár** (szerk): (é.n.): **Kerekedj Felül!** Füzetek. 2. ADDETÜR Alapítvány, Budapest.
- **Laczkó Magyar György** (1999): **Sportterápia a harántsérültek és traumás amputáltak orvosi rehabilitációjában.** Magyar Testnevelési Egyetem, Budapest
- **Legeza György** (2003): **A kerekesszékes sportról.** In Benczúr Miklósné (szerk): **Adaptált testnevelés és sport. II. kötet.** FONESZ, Budapest, 147-180.