



PÉCSI TUDOMÁNYEGYETEM

ÁLTALÁNOS ORVOSTUDOMÁNYI KAR

Gerinciskola programok, Tartáskorrekciós program

Mayer Petra

Gyógytornász, egyetemi
tanársegéd

PTE ÁOK Sportmedicina Tanszék

Pécs, 2023. szeptember 13.



Mi is az a Gerinciskola (Back School)?

- Készségfejlesztő és képességet megszerző betegoktató és torna program, melynek célja betegség specifikus tudást átadni a betegeknek.
- A programok anatómiai, biomechanikai, ergonómiai oktatást és gyakorlást tartalmaznak.



Miben nyújt segítséget?

- Betegség ismeret
- Anatómiai, biomechanikai, ergonómiai ismeret
- Saját test megismertetése
- Biomechanikailag helyes testtartás kialakítása
- Izom-diszbalance megszüntetése
- Gerincbarát életmód kialakítása és gyakoroltatása (otthoni, munkahelyi környezetben)



Elméleti és gyakorlati oktatás

- Elméleti: a betegség okait, patomechanizmusát, prevenciósi lehetőségeit mutatják be a résztvevőknek.
- Gyakorlati órák: a helyes testtartással és annak kialakításáért felelős izmokkal (erősítés, nyújthatóság) foglalkoznak.
- Ezen kívül az oktatás kitér a gerincbarát szabadidős tevékenységekre, teherhordási és munkavégzési technikákra, pihenő testhelyzetekre, relaxációs gyakorlatokra.
- A résztvevőket írott és felvett (audio, video) anyagokkal látják el, melyek az elméleti és gyakorlati tudás bővítését, gyakorlását szolgálják.

Feedback avagy mit tanultál:

- Az oktatás hatékonyságának vizsgálatára a résztvevőket teszt kitöltésével bízzák meg, melyből kiderül, hogy mennyire volt sikeres az elméleti oktatás, az egyének mit tanultak meg a betegségükről, annak kiváltó okáról, megelőzési és terápiás lehetőségeiről.

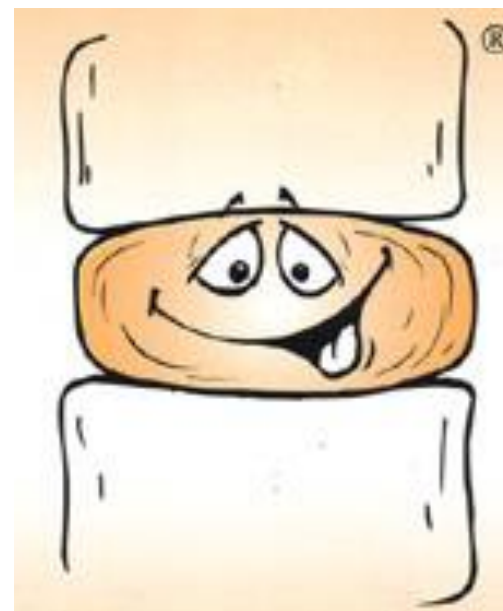
Porci Berci Barátokat keres

- A módszert számos tudományos publikációban közölték
- A program alkotói Tóthné Steinhausz Viktória és Tóth Klára
- A program angol nyelvű változata 1999-ben a Gyógytornász Világszövetség Osakai Világkongresszusán képviselte a Magyar Gyógytornászok Társaságát.



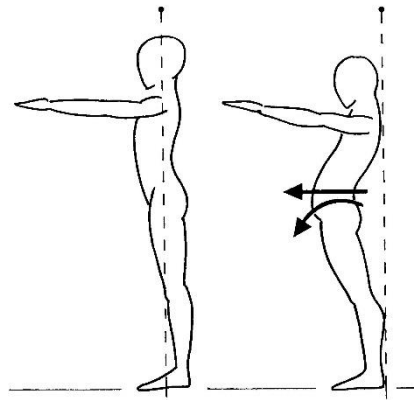
Porci Berci Barátokat keres

- Célcsoportja: a **kisiskolások**
 - Ülő életmódra szoktatás
 - Iskolabútor méret
 - Kis élettér
 - Iskolai stressz (lelki tartáshiba)
 - Egyoldalú tevékenység

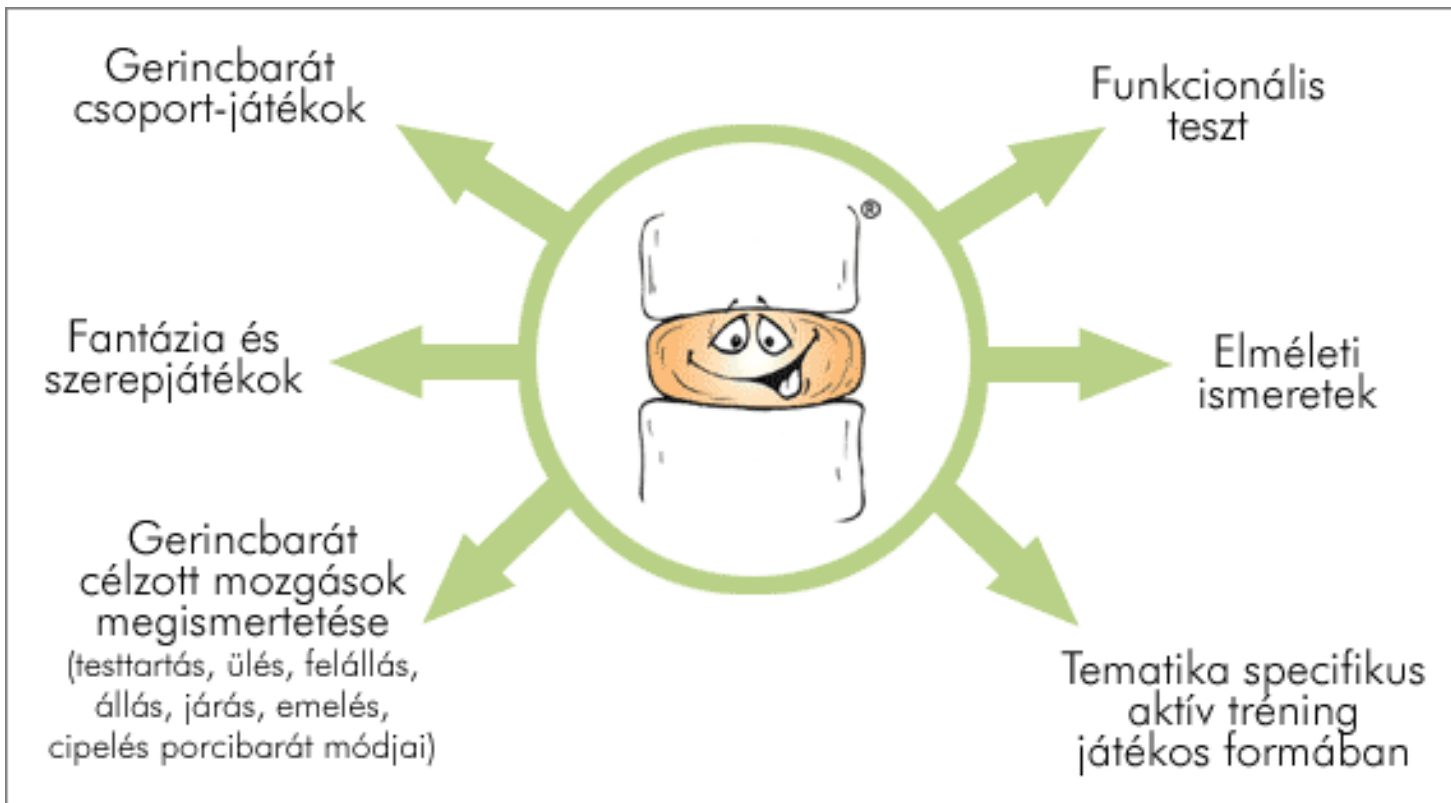


Porci Berci Barátokat keres

- Zalaegerszegen 249 fő kisiskolással végezték el a Matthias-tesztet: 70%-ban igazolódott tartásgyengeség
- Második osztályos korban automatizálódnak a mindennapi mozgások



Porci Berci program tematikája



Porci Berci program kérdőív



Porci Berci barátja vagyok?- kérdőív

Neved:.....

Iskolád:.....

Osztályod: 2.

1. Ki hallja a Porcik hangját?.....

2. Íráskor a hátam a pad/ szék támlájához támaszkodik:

Igen

Nem

3. Mi segít Pinokkiónak a törzse megtartásában, amikor a madzagra már nincs szüksége?

A csontok

Az izmok

A Porcik

4. Szívesen vettél-e részt a Porci Berci programon?

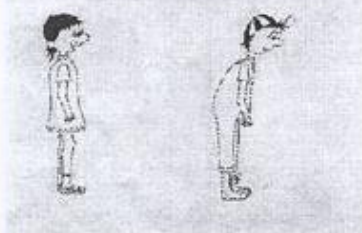
Nagyon szívesen

Minden órára el kell járni

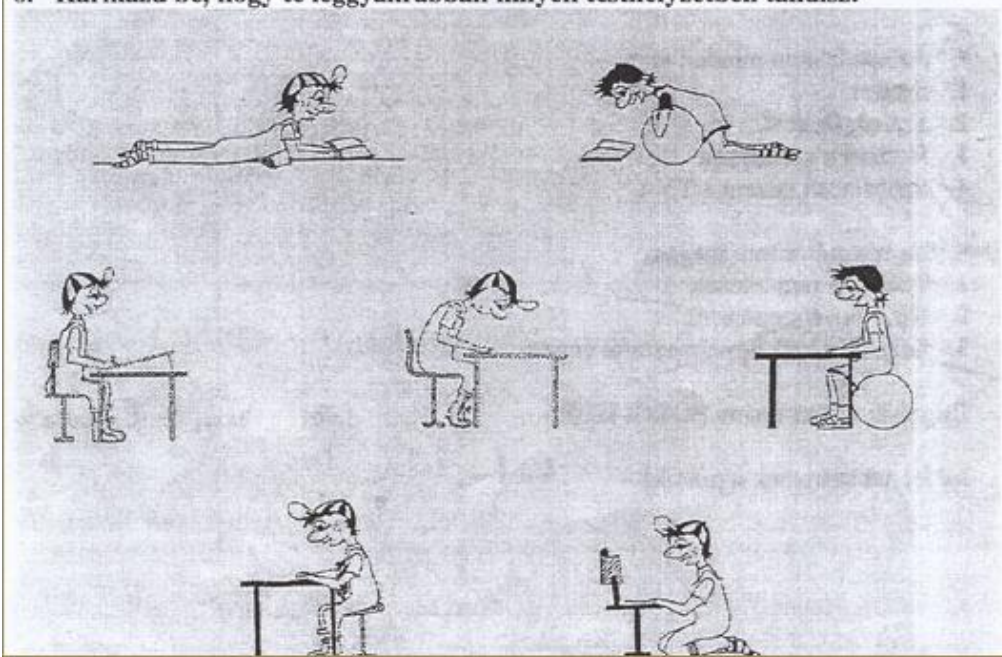
Nem szívesen jártam

Porci Berci barátokat keres

5. Karikázd be, hogy melyik gyermek áll helyesen!



6. Karikázd be, hogy te leggyakrabban milyen testhelyzetben tanulsz!



Porci Berci Barátokat keres

A szülők is töltenek ki kérdőívet:

- Milyennek találták?
- Olvasták-e a programot?
- Változtattak-e a gyermek felszerelésén, otthoni bútorzaton?
- Alkalmazta-e a gyermeke?



Tartáskorrekciós program (MGYT)

- A program célja: iskolai testnevelésben helyes gerinchasználat
- Mozgásszegény életmód káros hatásai
- Minden tanuló vegyen részt egészségfejlesztő mozgásban



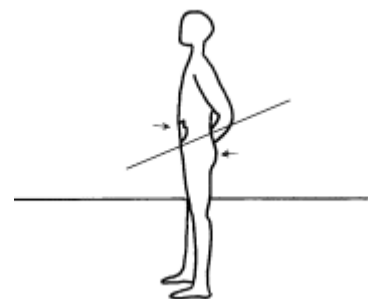
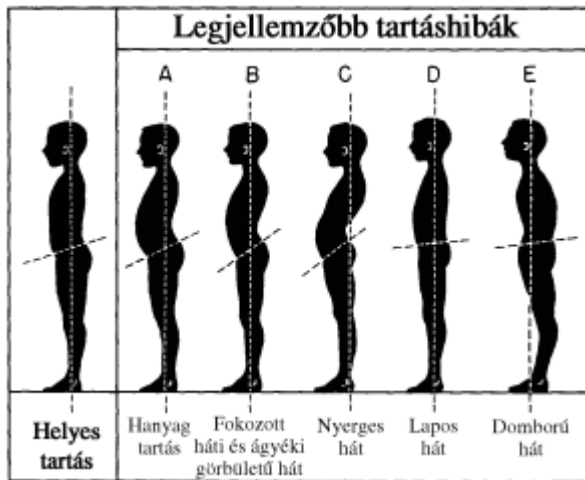
Tartáskorrekciós program

Elméleti és biomechanikai háttér:

- Túlnyúlásra és rövidülésre hajlamos izmok
- Az élettani görbületek
- Helyes testtartás, állás, ülés



Tartáskorrekció



Tartáskorrekció

Tematika:

- 45 perces testnevelés óra esetén 2-3 perces bemelegítés után 10 perces speciális
- Biomechanikailag helyes testtartás kialakítása
- Gyakorlategységek sorrendje meghatározott

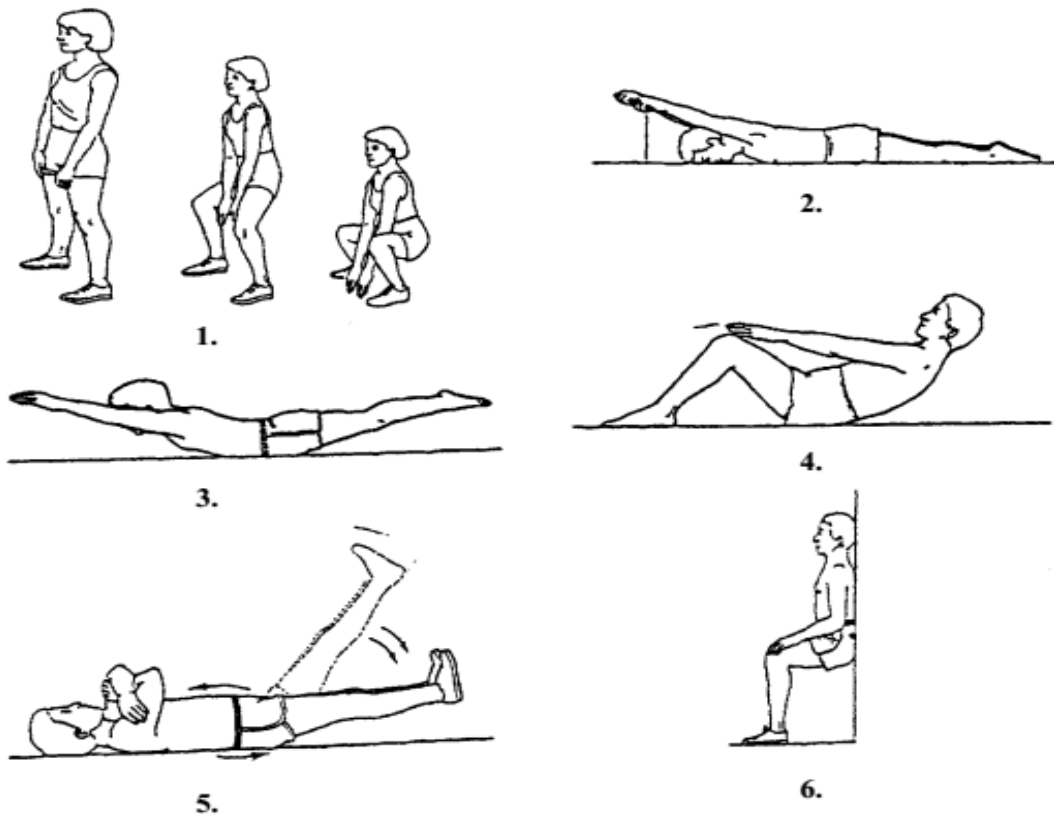


Tartáskorrekció

- A tartáskorrekció programhoz tartozik egy ellenőrző teszt is
- 12 feladat
 - Helyes, ha minden feladatot meg tud csinálni
 - Erősíteni kell, ha bármelyik feladatot nem tudja végrehajtani



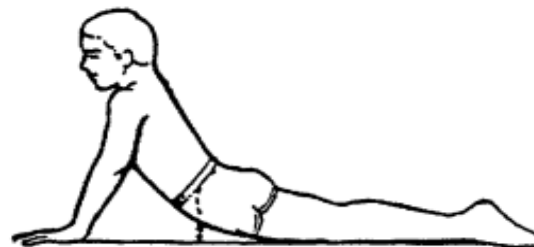
Tartáskorrekció



Tartáskorrekció



7.



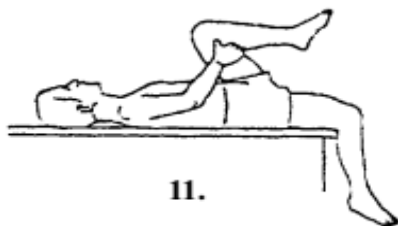
8.



9.



10.



11.



12.

Mozgás próba

Kvíz



1. THE STARS

TILTING STAR



- * **STAND TALL!**
(Head up high & pull your belly button in.)
- * Spread your arms and legs into a star.
- * Breathe air in as you slowly stretch one arm over your head...
... and slide your other arm down your leg.



- * SLOWLY tilt your star to the other side.
- * Relax at the end of the stretch, and **DON'T FORGET TO BREATHE IN AND OUT!**
- * Repeat both sides twice!

TWIRLING STAR

- * **STAND TALL!**
(Head up high & pull your belly button in.)
- * While you are in the star position, turn your head to look at one hand.
- * Slowly twist your entire spine to watch your hand as it goes behind you.
- * Relax at the end of the stretch, and **DON'T FORGET TO BREATHE IN AND OUT!**



TWISTING STAR



- * **STAND TALL!**
(Head up high & pull your belly button in.)
- * Raise your arms in 'hands up' position.
- * Bring one of your elbows across your body while you raise the opposite knee toward it.
- * Now bring the other elbow across your body while you raise your other knee toward it.



- * Repeat this 15 times!

RELAX AND BREATHE

YOU ARE DOING GREAT

2. THE FLYING FRIENDS

THE EAGLE



- * **STAND TALL!**
(Head up high & pull your belly button in.)
- * Put your arms straight out and pull your shoulders together in the back.
- * Breathe air in and slowly raise your arms until your hands touch together over your head.
- * Breathe air out and slowly lower your arms to your side.

- * Repeat three to five times.

THE HUMMINGBIRD

- * **STAND TALL!**
(Head up high & pull your belly button in.)
- * Put your arms out to the sides with your hands up and pull your shoulders together in the back.
- * Make small backward circles with your hands and arms.
- * Bend at your waist from side to side while you keep the circles going.
- * Keep it going while you count to 10!



THE BUTTERFLY



- * **STAND TALL!**
(Head up high & pull your belly button in.)
- * Put your arms behind your head and gently pull your elbows backward.
- * Slowly and gently press your head backward against your hands while you count to two.

- * Relax and breathe.
- * Repeat this three times!

DO SOME TRAP OPENERS LIKE ABBY SHOWED YOU IN THE INTRODUCTION

GOOD JOB!

3. CORE BALANCE/WRAPPS

TIGHT ROPE



- * **STAND TALL!**
(Head up high & pull your belly button in.)
- * Pretend the floor in front of you is a tight rope high in the air.
(NEVER try this on a real rope !!!)
- * Take a step forward on the tight rope.
- * Keep your front knee over your ankle (not over your toes).
- * Keep it going while you count to 20!

- * Repeat with the other foot forward.

THE ROCKER



- * **STAND TALL!**
(Head up high & pull your belly button in.)
- * Stand with your feet wider than your shoulders.
- * Gently rotate your body from side to side.
- * Let your arms flop back and forth and shift your weight from knee to knee.
- * Keep it going while you count to 15!

THE TRIANGLE

- * **STAND TALL!**
(Head up high & pull your belly button in.)
- * Lean to one side until your elbow can rest on your bent knee.
- * Breathe air in and slowly raise your other arm above your head so your body makes a triangle (like Abby).
- * Feel the stretch in your body.
- * Count to 10 and do the other side!



THE SHAKES



- Count to 15 while you shake your hands & feet.

ITS BEEN FUN - WE ARE DONE!



PÉCSI TUDOMÁNYEGYETEM
ÁLTALÁNOS ORVOSTUDOMÁNYI KAR

Köszönöm a figyelmet!



SPORTMED

PTE ÁOK SPORTMEDICINA TANSZÉK

Egy csapatban

PTE 272

Pécs, 2023. szeptember 13.