



PÉCSI TUDOMÁNYEGYETEM

ÁLTALÁNOS ORVOSTUDOMÁNYI KAR

Gerinciskola programok, Tartáskorrekciós program

Mayer Petra

Gyógytornász, egyetemi
tanársegéd

PTE ÁOK Sportmedicina Tanszék

Pécs, 2025 szeptember 17.



Mi is az a Gerinciskola (Posture 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, prevenciós 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.

Iskolai tartásjavító programok:

Milyen gyakori testtartási eltérésekkel találkoztok gyerekeknél?

Hátterek

- Miért veszélyeztetettek az iskolások? (ülő életmód, digitális eszközök, nehéz táska).
- Hanyagtartás vs. strukturális scoliosis különbsége.

Iskolai tartásjavító programok fő elemei

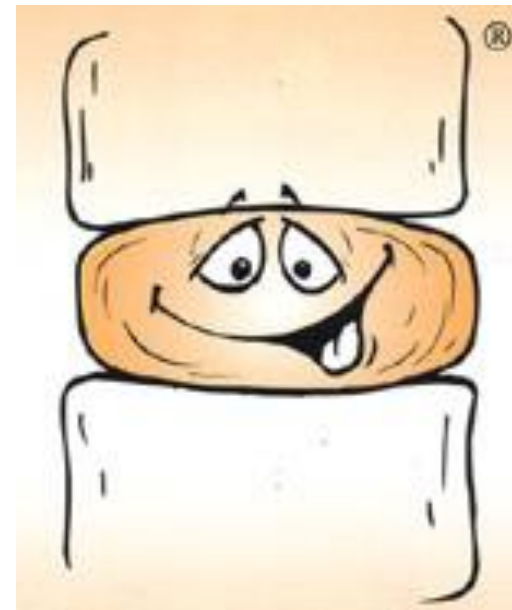
- Testtartás tudatosítása (ergonómia, helyes ülés).
- Rendszeres, rövid mozgásszünetek.
- Erősítő és nyújtó gyakorlatok.
- Preventív szűrés (szűrővizsgálatok, szűrőtesztek).

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.

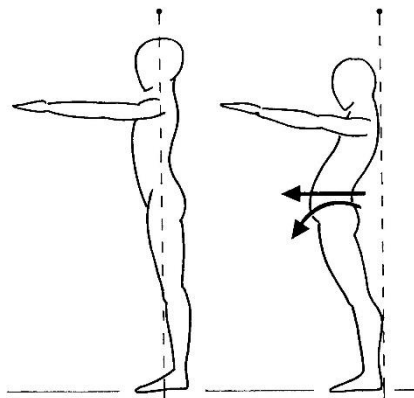
Porci Berci Barátokat keres

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

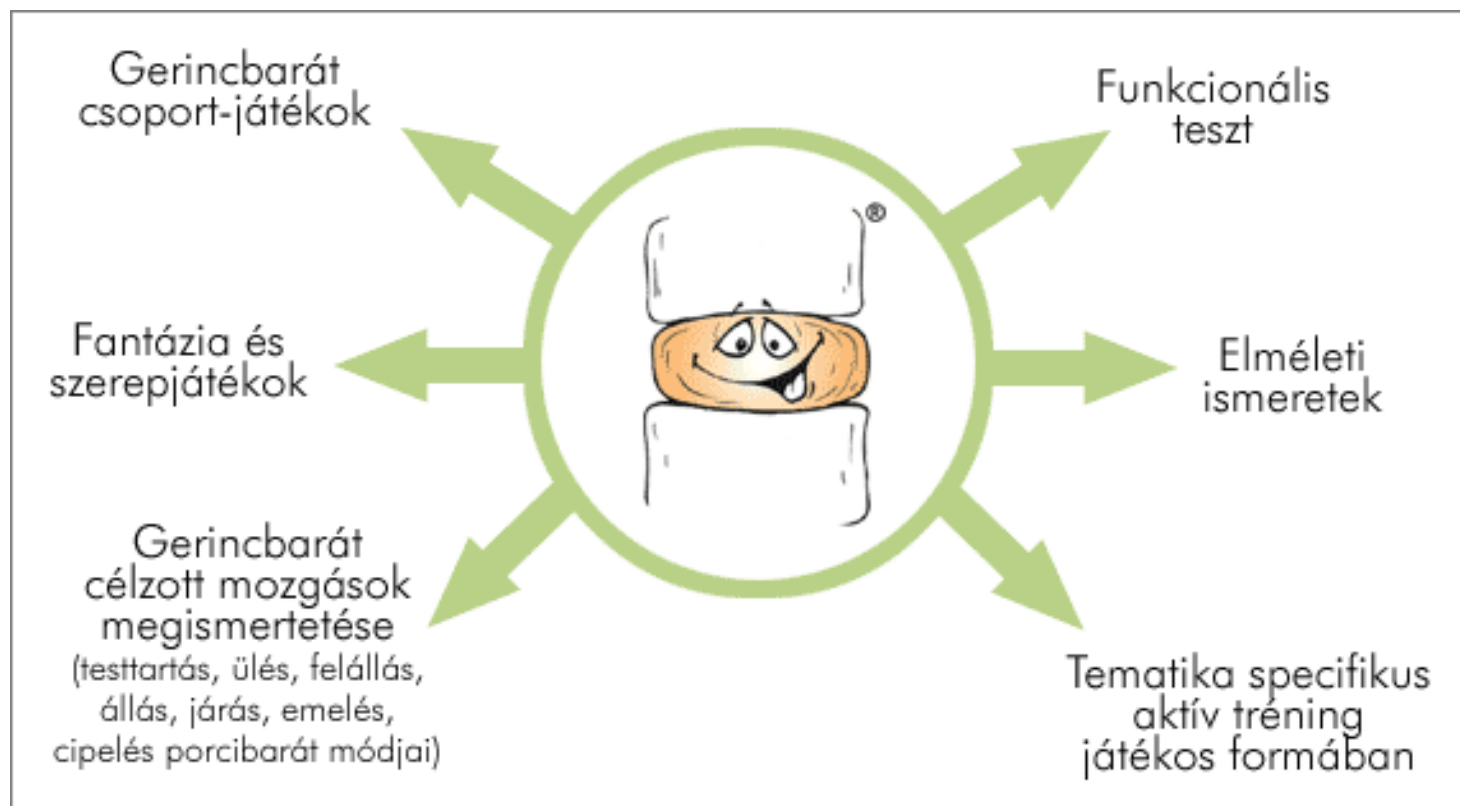


Porci Berci Barátokat keres

- 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?

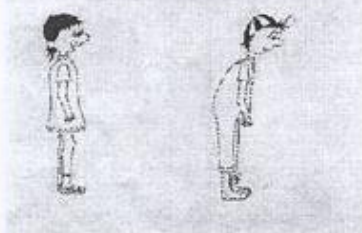
Nagyon szívesen ☐

Minden órára el kell járni ☐

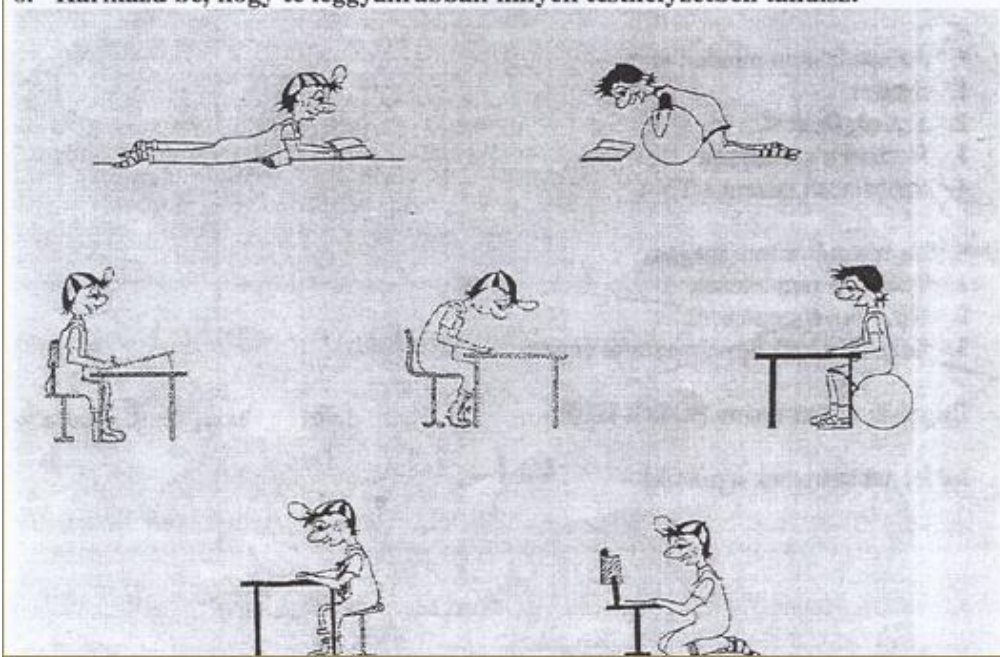
Nem szívesen jártam ☐

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



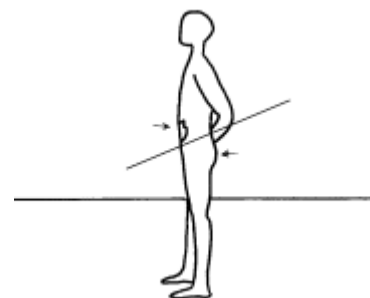
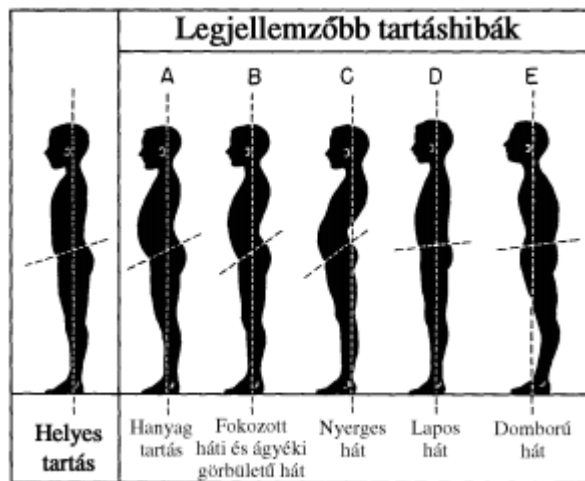
Tartáskorrekciós program

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

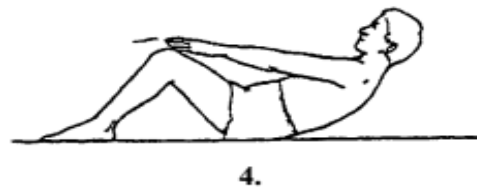
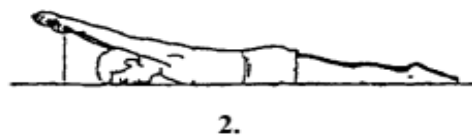
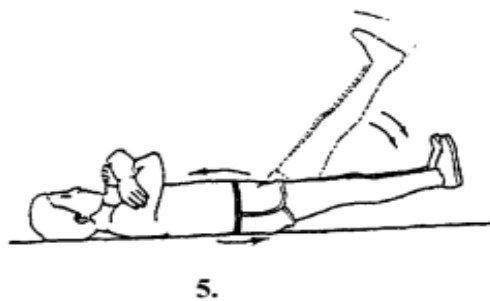
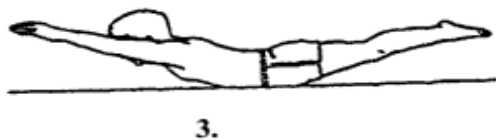
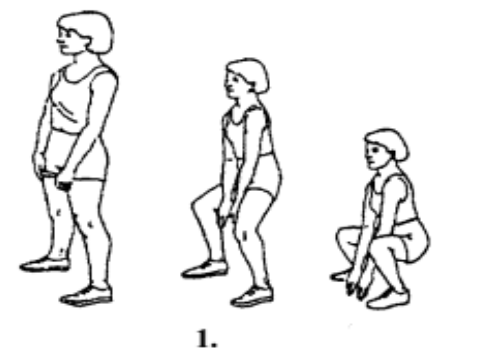


Tartáskorrekció

- 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



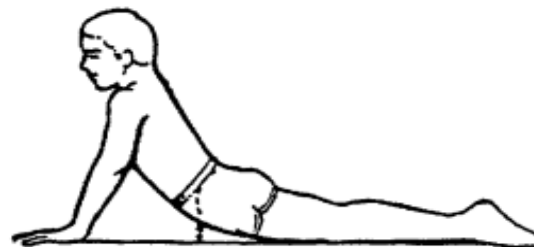
Tartáskorrekció



Tartáskorrekció



7.



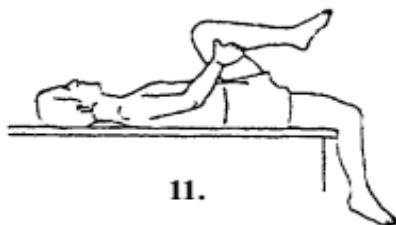
8.



9.



10.



11.



12.

Tartáskorrekció

Tervezzenek egy 5 perces tartásjavító blokkot iskolásoknak!

Legyen benne :

egy nyújtás, egy erősítés, egy játékos elem.

Miért nehéz beépíteni ezeket a programokat egy iskola életébe?



Mozgás próba

Kvíz

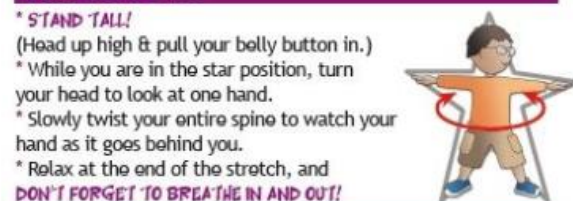
1. THE STARS

TILTING STAR



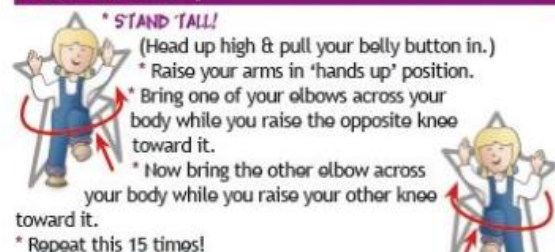
- * **STAND TALL!**
(Head up high & pull your belly button in.)
- * Spread your arms and legs into a star.
- * Breathe air in as you slowly stretch one arm over your head...
... and slide your other arm down your leg.
- * SLOWLY tilt your star to the other side.
- * Relax at the end of the stretch, and **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

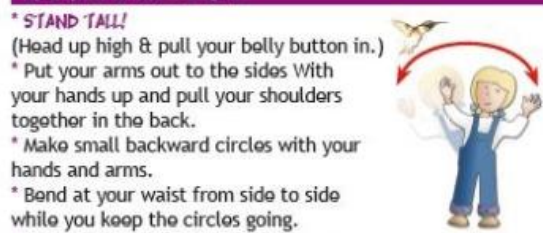
2. THE FLYING FRIENDS

THE EAGLE



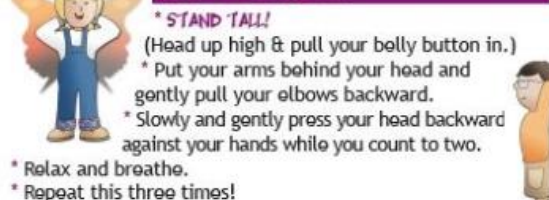
- * **STAND TALL!**
(Head up high & pull your belly button in.)
- * Put your arms straight out and pull your shoulders together in the back.
- * Breathe air in and slowly raise your arms until your hands touch together over your head.
- * Breathe air out and slowly lower your arms to your side.
- * Repeat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



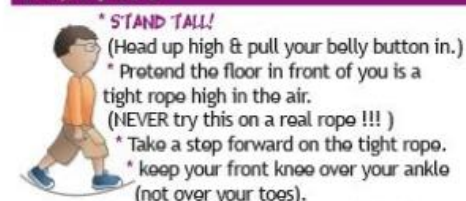
- * **STAND TALL!**
(Head up high & pull your belly button in.)
- * Put your arms behind your head and gently pull your elbows backward.
- * Slowly and gently press your head backward against your hands while you count to two.
- * Relax and breathe.
- * Repeat this three times!

DO SOME TRAP OPENERS LIKE ABBY SHOWED YOU IN THE INTRODUCTION

GOOD JOB!

3. CORE BALANCE/WRAPPS

TIGHT ROPE



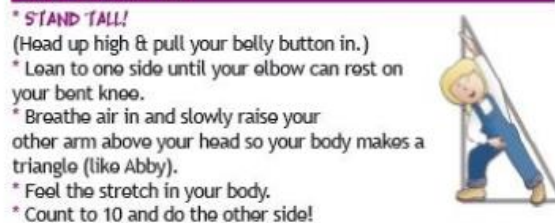
- * **STAND TALL!**
(Head up high & pull your belly button in.)
- * Pretend the floor in front of you is a tight rope high in the air.
(NEVER try this on a real rope !!!)
- * Take a step forward on the tight rope.
- * Keep your front knee over your ankle (not over your toes).
- * Keep it going while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

THE ROCKER



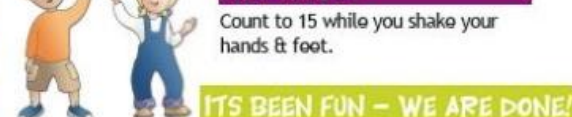
- * **STAND TALL!**
(Head up high & pull your belly button in.)
- * Stand with your feet wider than your shoulders.
- * Gently rotate your body from side to side.
- * Let your arms flop back and forth and shift your weight from knee to knee.
- * Keep it going while you count to 15!

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

Pécs, 2025. szeptember 17.