

## **Zespół ćwiczeń fizycznych usprawniających psychoruchowo**

Zespół ćwiczeń fizycznych usprawniających psychoruchowo, to kolejna forma wsparcia zorganizowana przez Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie w Górze w ramach projektu *Mit a prawda- łamiemy bariery i stereotypy*.

Zajęcia odbywały się od 11.05.2015r. do 15.05.2015r. na terenie Hali w Powiatowym Ośrodku Sportu i Rekreacji w Górze, a przeprowadził je fizjoterapeuta Krystian Lipowczyk.

Fizjoterapeuta każdy dzień zajęć rozpoczynał pogadanką dotyczącą zagadnień z zakresu usprawnienia narządu ruchu, układu krążenia, schorzeń neurologicznych i innych dysfunkcji będących następstwem tych schorzeń. Prowadzący zajęcia poruszył następującą tematykę:

- 1) choroby układu krążenia oraz aktywność fizyczna u chorych na choroby układu krążenia
- 2) NORDIC WALKING – prezentacja i pogadanka,
- 3) aktywność fizyczna u chorych ze zwyrodnieniowym zapaleniem stawów,
- 4) aktywność fizyczna u chorych z chorobami układu nerwowego – udar mózgu,
- 5) aktywność fizyczna u chorych na nowotwory – rak piersi.

Rozpoczynając zajęcia fizjoterapeuta uwzględnił przeciwwskazania zdrowotne dobierając w odpowiedni sposób ćwiczenia, aby odniosły pożądany skutek. Przeprowadził ćwiczenia fizyczne: ogólnousprawniające, oddechowe, ćwiczenia przy użyciu sprzętu – mat, dysków równoważnych, lasek gimnastycznych, gum do ćwiczeń, ćwiczenia wzmacniające, rozciągające, trening obwodowy ukierunkowany na ćwiczenia ogólnousprawniające, relaksujące w formie treningu autogennego wg Shultza.

Były to ćwiczenia grupowe, a w niektórych przypadkach indywidualne dostosowane do rodzaju i stopnia niepełnosprawności, których celem było poprawa stanu zdrowia, samopoczucia i integracja grupy, nabywanie właściwej postawy oraz wsparcie uczestników w akceptowaniu swojej niepełnosprawności przy użyciu sprzętu z zastosowaniem najszerszej gamy form i technik rehabilitacji.

Realizator projektu PCPR zapewniło uczestnikom projektu materiały dydaktyczne w formie sprzętu do wykonywania ćwiczeń, które po zrealizowanych zajęciach zostaną wykorzystane przez uczestników projektu w życiu codziennym do rehabilitacji w warunkach domowych.

W badaniach ankietowych przeprowadzonych wśród uczestników projektu, fizjoterapeuta otrzymał najwyższą ocenę. Uczestnicy jednogłośnie stwierdzili, że w sposób bardzo przystępny przekazał swoją szeroką wiedzę. Odpowiedział na wszystkie nurtujące pytania dotyczące schorzeń i następstw z nimi związanych, a także udzielił porady. Uczestnicy byli bardzo zadowoleni z zajęć i stwierdzili, że ćwiczenia wykonywane na zespole ćwiczeń podniosły ich sprawność i kondycję fizyczną. Wysoka ocena wskazuje na pełen profesjonalizm trenera.

Po zakończonych zajęciach jesteśmy bogatsi o bardzo wiele informacji i praktyczną wiedzę.

Rzetelność i kompetencje fizjoterapeuty pozwalały czerpać maksymalną satysfakcję z udziału w zajęciach nie tylko uczestnikom, ale również Realizatorowi- pracownikom PCPR, którzy monitorowali zajęcia, co z pewnością przyczyni się do osiągnięcia zamierzonych w projekcie przez PCPR rezultatów.

Obecnie uczestnicy przygotowują się do III bloku tematycznego poradnictwa specjalistycznego zamykającego edycję całego projektu.

*Projekt dotyczy Priorytetu VII Promocja integracji społecznej,*

*działanie 7.1 Rozwój i upowszechnienie aktywnej integracji,*

*poddziałanie 7.1.2 Rozwój i upowszechnianie aktywnej integracji przez powiatowe centra pomocy rodzinie.*

*Projekt współfinansowany jest ze środków Unii Europejskiej w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego*

#### Informacje o artykule

**Autor:**

**Zredagował(a):** Redakcja

**Data powstania:** 26.05.2015 12:13

**Data ostatniej modyfikacji:**

**Liczba wyświetleń:** 2063

**Wydrukowano z serwisu:** [archiwum.pcprgora.samorzady.pl](http://archiwum.pcprgora.samorzady.pl)

**Wydrukowano dnia:** 2025-04-24 20:12:45