

PROGRAM

Turnusy Rekreacyjno-Sportowe dla dzieci i młodzieży po zakończonym leczeniu onkologicznym

Turnusy Rekreacyjno-Sportowe prowadzone są w Domu Rodzica dla dzieci po wszczęciu endoprotez, po zabiegach torakochirurgicznych i po amputacjach. Celem programu turnusów jest podnoszenie ogólnej sprawności fizycznej i wydolności organizmu oraz zwiększenie wydolności układu oddechowego. (program autorski mgr Monika Kowalewska-Bajor)

Motto Turnusu Rekreacyjno-Sportowego:

*„Ruchu nie da się zastąpić żadnymi lekami, natomiast ruch zastępuje wiele leków”
„Chcę być sprawny i silny”*

Ćwiczenia są w cyklu 2-tygodniowych zajęć grupowych w dwóch sesjach:

- a) przedpołudniowych i popołudniowych
- b) lub 1 sesji popołudniowej

Prowadzący Turnus Rekreacyjno-Sportowy:

Mgr Monika Kowalewska-Bajor

Mgr Beata Nozaki

Sesja przedpołudniowa

1. trening stacyjny
2. ćwiczenia Pilates
3. yoga – ćwiczenia oddechowe
4. gimnastyka japońska
5. ćwiczenia relaksacyjne

Sesja popołudniowa:

1. gimnastyka korekcyjna
2. ćwiczenia ogólnokondycyjne
3. ćwiczenia oddechowe (wg. metody Feldenkraisa)
4. ćwiczenia reedukacji psychofizycznej (wg. techniki Alexandra)
5. ćwiczenia profilaktyczne dla osteoporozy (wg. dr. J. Stodolny)
6. ćwiczenia relaksacyjne (wg. prof. Aleksandrowicza)
7. ćwiczenia równoważne, oporowe z przyrządami i piłką szwajcarską
8. gry i zabawy ruchowe
9. Nordic Walking

Ćwiczenia ogólnokondycyjne – celem jest podnoszenie sprawności fizycznej organizmu, kształtowanie cech motorycznych: szybkości, siły i wytrzymałości poprzez:

- kształtowanie maksymalnych możliwości siłowych
- kształtowanie możliwości szybkościowo-siłowych
- kształtowanie możliwości wytrzymałościowo-siłowych
- kształtowanie masy i siły mięśni
- kształtowanie rozwoju siły poprzez napięcia izometryczne

Ćwiczenia korekcyjne – mają na celu zwiększenie siły mięśniowej i wytrzymałości, wytworzenie gorsetu mięśniowego i nawyku prawidłowej postawy poprzez:

- wprowadzenie ćwiczeń ogólnorozwojowych kształtujących mięśnie posturalne
- wzmocnienie siły mięśniowej w pozycji dobrze skorygowanej
- nauczanie korekcji osiowej i odcinkowej
- nauka przyjmowania prawidłowej postawy czynną pracą mięśni – Test ścienny
- nauka ćwiczeń wytrzymałościowych podnoszących sprawność układu krążeniowo-oddechowego
- poprawienie ogólnej kondycji i sprawności fizycznej
- działanie korekcyjne dla płaskostopia ma na celu przywrócenie prawidłowych warunków anatomicznych, wyrobienie odruchu a następnie nawyku prawidłowego ustawiania i obciążania stopy w warunkach odciążenia i obciążenia w staniu i chodzie (wg. Jandy)

Ćwiczenia oddechowe – stosowane po zabiegach torakochirurgicznych, gdzie występują zaburzenia mechaniki oddychania oraz obniżenie zdolności funkcjonowania układu oddechowego.

Celem ćwiczenia jest nauczenie prawidłowej czynności oddychania oraz zwiększanie wydolności układu oddechowego. Ćwiczenia oddechowe aktywizują oddychanie w sposób bardziej specjalny, świadomy.

Zadaniem ćwiczeń oddechowym jest:

- polepszyć wentylację płuc
- uruchomienie i wzmocnienie mięśni klatki piersiowej
- poprawienie rytmu oddechowego (tor przeponowy, tor żebrowy)
- nauka mechanizmu wdechu i mechanizmu wydechu (specjalne ćwiczenia oddechowe wd. Feldenkraisa)

Ćwiczenia wg. metody Feldenkraisa – są odkrywaniem oraz rozwijaniem potencjału ruchowego. Podczas lekcji ruchowych poznajemy swoje nawyki ruchowe, odkrywamy alternatywne, lepsze sposoby poruszania się, zmniejsza się obciążenie na stawy a ruch staje się łatwiejszy, lżejszy i przyjemniejszy. Ćwiczymy z zamkniętymi oczami. Uczestnicy podążają za słownymi instrukcjami prowadzącego. Każdy odkrywa ruch w sobie oraz siebie w ruchu w

takim zakresie i tempie, jaki jest dla niego wygodny. Lekcje ruchowe są wykonywane w pozycji leżącej lub siedzącej np.:

- wydłużanie rąk i nóg leżąc na plecach
- kołyska miednicą
- spacer pośladkami
- zegar pod miednicą
- huśtawka oddechowa
- rozprężanie płuca na wdechu

Profilaktyczne ćwiczenia przeciw osteoporozie (wg. dr. J. Stodolny)

- poprawa koordynacji nerwowo mięśniowej
- poprawia się unaczynienie mięśni szkieletowych
- prowadzą do zwiększenia gęstości naczyń włosowatych
- prowadzą do wzrostu masy tkanki kostnej i stopnia jej mineralizacji

Technika reedukacji psychofizycznej (wg. techniki Alexandra) – metoda powrotu do optymalnego sposobu posługiwania się własnym organizmem co sprzyja lepszemu jego funkcjonowaniu poprzez:

- naukę prawidłowego siedzenia
- naukę prawidłowego wstawania z krzesła
- naukę prawidłowej postawy
- naukę „aktywnego wypoczynku” w leżeniu na plecach

Trening stacyjny – oparty na japońskim systemie Quick Fitness, bardzo efektywny trening mający na celu:

- wzmocnienie mięśni
- stretching
- wzmocnienie całego ciała – zwiększenie balansu (równowagi) mięśni
- ćwiczenia aerobowe (ćwiczenia na stacji + ćwiczenia Quick Board + Stretching)

Ćwiczenia Pilates – mają na celu wzmocnienie mięśni brzucha, mięśni głębokich, mięśni pośladkowych, uda i pleców np.:

- Hundred
- Bridge
- Super Man

Yoga

- Ćwiczenia oddechowe – oddychanie przeponą, oddychanie przez nos
- Ćwiczenia relaksacyjne

Gimnastyka japońska

- ćwiczenia ogólnorozwojowe
- ćwiczenia oddechowe

Ćwiczenia relaksacyjne (wg. prof. Aleksandrowicza)

- relaks do wybudzenia
z podkładem muzycznym A. Vivaldi – „Cztery pory roku”
- relaks do zaśnięcia

Marsze Nordic Walking

- naturalna forma ruchu
- aktywność na świeżym powietrzu
- wzmacnia gorset mięśniowy
- odciąża stawy i zwiększa ich ruchowość
- usprawnia układ oddechowy i sercowo-naczyniowy
- wzrost pojemności życiowej płuc
- poprawia wydolność organizmu
- poprawa snu i łatwiejsze zasypianie