

Pektor Gabriella - Andor Ildikó

Gyere velem tornázni!



SEGÍTŐ
FÜZETEK 3.

Pektor Gabriella - Andor Ildikó

Gyere velem tornázni!

Belső használatra



SEGÍTŐ FÜZETEK 3.

2004.

Lektorálta:

Dr. Hauser Péter - egyetemi tanársegéd

Szaktanácsadók:

Dr. Fekete György - egyetemi tanár, klinikaigazgató

Dr. Kovács Gábor - egyetemi docens

Dr. Garami Miklós - egyetemi adjunktus

Fotókat készítette:

Földesi Enikő - pszichológus

Dr. Hauser Péter - egyetemi tanársegéd

Címlapon:

Seidl Réka rajza

Szerkesztette:

Takácsné Stalter Judit

Bálint Zsolt

Nyomdai munkák:

Druk-ker Kft., Budapest

Kiadja az

EGYÜTT A DAGANATOS GYERMEKEKÉRT
KIEMELTEN KÖZHASZNÚ ALAPÍTVÁNY

a

NEMZETI CIVIL ALAPPROGRAM
támogatásával.

TARTALOMJEGYZÉK

Előszó	4
Bemutakozás	5
Tornázz Gabival!	6
Gyakorlatok, játékok és jó tanácsok, ha már sokat feküdtél!	11
Titkos jeleink magyarázata	12
Kezdjük tornázni	13
Gyakorlatok ágyban fekvé	13
Gyakorlatok ülésben	18
Kezek-ujjak tornája	20
Játékok	23
Lazítás és arctorna, ha a szervezetedet irányító főnök beteg!	26
Lazító gyakorlatok, lazító helyzetek	26
Ajakgyakorlatok	27
Nyelvgyakorlatok	27
Fújógyakorlatok	28
Szívógyakorlatok	29
Légzőgyakorlatok	29
Hangutánzó gyakorlatok	30
Játékok	31
Egy kis ráadás, ha már elég erősnek érzed magad!	33
Gyakorlatok Thera-band gumiszalaggal ülésben	33
Gyakorlatok Thera-band gumiszalaggal fekvésben	35
Nagylabdás gyakorlatok ülésben	37
Nagylabdás gyakorlatok fekvésben	37
Tornázz Ildikóval!	39
Ugye van még kedved tornázni!	39
Gyakorlatok állásban	40
Járógyakorlatok	42
Törzs és végtaggyakorlatok, ha a szervezetedet irányító főnök beteg!	45
Fekvő gyakorlatok	45
Ülő gyakorlatok	49
Feladatsor haladóknak (fekve, ülve, állva)	51
Jótanácsok és feladatsorok, ha a lábadat műtötték!	55
Kezdő térdtorna	55
Haladó térdtorna	57
Profí térdtorna	60
Irodalomjegyzék	63
Kérdéseink	63



ELŐSZÓ

Az Együtt a Daganatos Gyermekekért Alapítvány által kibocsátott Segítő füzetek 3. részét tartja kezében az olvasó.

A könyv szerzői, Pektor Gabriella és Andor Ildikó, csupa kipróbált, játékos és tréfás gyakorlatot állítottak össze.

Azt is írhatnám, hogy munkájuk csúcspontján vannak, hiszen ebben a könyvben összegzik több éves tapasztalataikat, de az igazság az, hogy még korántsem értek az út végére: nap, mint nap újabb megoldandó feladatok várnak rájuk.

Nagyon szeretek velük dolgozni, mert úgy látom, hogy tele vannak ötletekkel, újabbnál-újabb megoldásokkal, és a kihívásoktól sem félnek. Munkájukat a SE. II. sz. Gyermekgyógyászati Klinika Onkológiai és Hematológiai Osztályain végzik. Pektor Gabi vezeti az alapítvány által támogatott rehabilitációs programot, a Játékos tornaórákat.

Kihívás volt számukra ez a könyv is, hiszen részletekre kiterjedő, bonyolult feladatokat mutatnak be úgy, hogy egy percet sem lehet unatkozni végzésük közben. Kihívás volt, mert olyan egységes, mindenki számára érthető és alkalmazható leírást adnak a betegséggel küzdő gyermekeknek, melyet eddig még így senki sem foglalt össze. Nincs csodaképlet a mozgásra.

A szerzők ösztönzést adnak arra, hogy a gyakorlatokat mindenki örömmel, a maga javára végezze. Arra törekedtek, hogy összegyűjtsék azokat a lehetőségeket és tanácsokat, amelyek hasznosak és segítséget nyújtanak.

Az alapítvány ajándéka a mellékelt szalag. Vele az edzés egyszerű és hatásos. A feladatok ötletgazdagok, és a rajzok segítségével a bonyolultabbak is könnyen kivitelezhetőek.

Köszönöm a közreműködést a könyvben szereplő gyermekeknek és szülőknek! A könyvben található rajzokat köszönöm: Madák Zsuzsinak, Hencz Ádámnak, Sárközi Bencének, Oláh Fruzsínának, Salai Liviának, Chajet Olivérnek és Seidl Rékának.

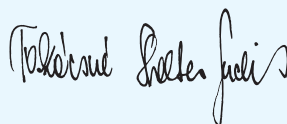
KEDVES GYEREKEK!

Remélem sok hasznos gyakorlatot találtok a könyvben. Olyanokat, melyek segítenek a műtét utáni felépülésben és olyanokat is, melyek kicsit oldják a kórházban töltött hosszú idő egyhangúságát. Azt kívánom, hogy minél előbb gyógyuljatok meg, de a tornáról akkor se feledkezzetek meg!

KEDVES SZÜLŐK!

A játékos gyakorlatok elvégzéséhez, a napi rendszeres gyakorláshoz az Önök segítségét is kérjük! Tudjuk, hogy a mindennapi kitartó munka, az eszközök előkészítése az Önök időbeosztását is megnehezíti, sőt ötletességüket és türelmüket is igényli! Bízzanak benne, hogy ez a sok fáradkozás, lemondás apró lépésekben ugyan, de meghozza gyümölcsét és az eredményeknek gyermekükkel együtt fognak örülni majd!

Kiskőrös, 2004. november 20.



Takácsné Stalter Judit

Együtt a Daganatos Gyermekekért Alapítvány
kuratóriumának elnöke



SZIA KEDVES KICSI ÉS NAGYOBB JÁTSZÓTÁRSAM!

Ugye nem haragszol, ha tegeződünk? Sokan már ismertek minket, de vannak, akikkel még nem találkoztunk eddig, és lehet az is, hogy személyesen nem is fogunk, hiszen a tíz onkológiai központ közül mi csak az egyikben dolgozunk. Bízom abban, hogy e füzet segítségével és a Te közreműködéseddel jobban megismerhetjük majd egymást. S tudom azt is, hogy a többi gyermekkorház is nagyon sokat tesz azért, hogy Te jobban érezd magad a kórház falai között. Úgy illik, hogy bemutatkozzunk.



Pektor Gabriellának hívnak, gyógytestnevelő vagyok. Én is próbálok Neked abban segíteni, hogy az itt eltöltött - bizony gyakran hosszú időt - játékos tornafeladatokkal, egy kis mókával, játékkal, vagy egy finom masszázssal tegyem elviselhetővé. Mind a ketten tudjuk, hogy néha nagyon rossz a kedved, hogy szeretnél már hazamenni, hogy sokszor szédülsz, vagy háborog a gyomrod és nem tudsz mosolyogva fogadni minket, ha meglátogatunk a kórteremben. Nem haragszunk, hidd el! Megértjük. De engedd meg, hogy a füzet segítségével néhány jó tanácsot adjunk neked és a szüleidnek. Fogadd olyan szeretettel, mint ahogyan adjuk, hiszen nekünk is van otthon gyermekünk, akikért aggódunk úgy, mint érted. Köszönet Matus Andreának a gépelésért.



Andor Ildikónak hívnak, gyógytornász vagyok. Abban próbálok Neked segíteni, hogy minél gyorsabban tudj meggyógyulni, minél előbb tudd használni a karodat vagy a lábadat, ha éppen a betegségedből adódóan jelenleg esetleg ez gondot jelent. Társaid az óvodában vagy az iskolában lehet, hogy nem is tudják elképzelni azt, hogy milyen érzés az, ha valaki hosszú időn keresztül például begipszelt testrésszel kell, hogy aludjon, mesét nézzen, játsszon, egyen, mosakodjon, cipőt fűzzön, öltözködjön. Ugye az öltözködés, a cipőfűzés még gipsz nélkül is gyakran nehéz?

Szeretettel:

Gabi és Ildikó



TORNÁZZ GABIVAL!

Amikor kisgyerek voltam, néha, egy-egy rövid időre beengedtek látogatóként a kórházba. Nagyon irigyeltem az ott fekvő betegeket. Milyen jó dolguk van! Egész nap az ágyban fekszenek. Akkor alszanak, amikor csak akarnak. Még az ebédet is az ágyba kapják. A nővérek és az orvosok folyton ott szorgoskodnak körülöttük ... És a látogatók! Jön a sok jó barát, hozza a sok finomságot, apró meglepetéseket. De jó is nekik, gondoltam, és arra vágytam, hogy egyszer én is betegeskedjek és kórházba kerüljek!

Azóta már felnőttem, kórházban is voltam párszor, de bizony, be kell vallanom, néhány nap után már nagyon untam magam és fájt minden porcikám a sok fekvéstől. Már egyáltalán nem vágytam annyira ide. Hidd el, nagyon tisztellek azért, amiért ilyen hősiezen viseled az ittlétet és szeretném, ha minél előbb visszakerülnél az otthonodba.

Leírok most neked néhány olyan játékot, tornagyakorlatot, feladatot, amit már ismersz, vagy ha nem, majd megtanítalak rá. Ezeket nyugodtan kipróbálhatod, de természetesen csak akkor, ha az megengedett. A doktor nénik, doktor bácsik, vagy a nővérek mindig pontosan elmondják Neked, hogy mi az, amit megtehetsz és mi az, amire vigyáznod kell. Például, ha tudod, hogy alacsony "a trombocád" (vérlemezke), vagy nagyon szédülsz, akkor ne ugrálj vagy lufizz, válassz helyette inkább valami más feladatot, ami kevésbé veszélyes éppen akkor számodra.

Ugye emlékszel még arra a füzetre, amit 2. számmal jelöltünk meg neked? Abban olvashattál a lázadó sejtekről, a várról, amihez a szervezeted működését hasonlítottuk. Ebben éltek a sejtek, de vannak a sejtek között lázadó sejtek is. Már azt is tudod, hogy őket kell legyőznöd, ehhez jó kondícióban kell lenned. Éppen ezért kérek, hogy ne hagyd el magad és erősítsd, amennyire csak szabad és lehet a testedet és a lelkedet.

Néha úgy érzed, hogy alig van erő a testedben. Ilyenkor próbáld egy kicsit a lelkedet erősíteni. Ezt nehezebb, hiszen nem látod, hogy van. Próbáld elképzelni! Milyennek látod? Ha a lelkemre gondolok, mindig valami szép színű, puha, meleg, gömbölyű valamit érzek belül a mellkasomban. Amikor jó a kedvem és nincs semmi bajom, az én gömbölyű lelkem puhán pihen a testemben. Segít abban, hogy mosolyogni tudjak, hogy kedves legyek az emberekkel, hogy örömmel végezzem a munkámat.

Van úgy, hogy valakit megbántok, valaki engem bánt meg, nem úgy sikerül valami, ahogyan szeretném. Ilyenkor mintha belül valami szorítana, fájna, de tudom, hogy nem a hasam fáj, nem a szívem kalapál erősebben, hanem a "lelkem" nem érzi jól magát. Próbálok meggyógyítani valamivel. Sokszor sikerül, bár elég válogatós. Szereti a szép zenét, a finom csemegét, egy sétát, egy jó könyvet, a simogatást. Mindig másra van szüksége. Bevallom, kényeztetem a lelkem, mert számomra fontos az, hogy ő is egészséges legyen. Kérek, ha van kedved, rajzold le, hogy Te hogyan képzeld el a "lelkedet". Le is írhatod, ha nem szeretsz rajzolni. Tedd meg nekem azt, hogy azt is leírod vagy lerajzolod, hogy mivel tudod magadat megnyugtatni, mi jelent számodra örömet mostanában.

Tekintsd kérlek ezt a füzetet úgy, mint egy hosszú beszélgetést vagy levelet! Amikor ezeket a sorokat írom, én is nagyon szomorú vagyok, mert a fiam kórházban van és megműtötték. Igaz, nem az a betegsége, mint Neked, és remélhetőleg nem is tart olyan hosszú ideig, de nagyon aggódom érte, és alig várom már, hogy a napjaink olyanok legyenek, mint régen. Vannak neki is otthon még testvérei és én most ugyanúgy szeretnék vele is és a többiekkel lenni egyszerre, mint Te a hozzátartozóiddal. Szeretném, ha ez alatt az idő alatt ugyanúgy lenne otthon tiszta ruha, finom ennivaló, rend, menne nekik a tanulás, mint amikor együtt a család. Ez bizony nagyon-nagyon nehéz feladat ilyenkor. Sok türelmet igényel mindenki részéről.





1-es kép

A fiammal kicsit nehéz, amikor beteg. Nem nagyon engedi, hogy segítsek neki csökkenteni a fájdalmát. Ilyenkor nekem is rettenetes érzés. Éppen ezért kérek most téged, ha kórházban vagy otthon ápolnak a szeretteid, segíts nekik azzal, hogy megengeded azokat a dolgokat, amelyek a gyógyuláshoz segítik elő. Például nem tiltakozol, ha a lázadat akarják megmérni, ha valamilyen folyadék elfogyasztására bíztatnak, ha a szádat akarják ecsetelni, vagy éppen a Bioptron lámpa gyógyító fényével próbálják kezelni a fájdalmas sebeket (1-es kép).

Ez nekünk, szülőknek is jó érzés, hogy mindent megteszünk azért, akit nagyon szeretünk. Tudom, hogy sokszor idegesítő az aggodalmaskodásunk, de kérek, nézd ezt el nekünk. Majd, ha egyszer Te is szülő leszel, megérted azt, hogy ilyenkor nekünk is ugyanúgy fáj, mint Neked. Légy velünk olyan türelmes, mint amilyen türelemmel igyekszel legyőzni a betegségedet. Néha, ha

már nehéz elviselni minket, küldj kérlek egy kicsit sétálni, meginni egy teát, újságot venni, s adj nekünk olyan feladatokat, amelyek elszólítanak egy időre mellőled. Használd ki ezt az időt alaposan! Ilyenkor nyugodtan beszélgethetsz a társaiddal úgy, hogy ne legyünk folyton a nyomodban. Meglátod, mi is élményekkel telve, lelkesen jövünk vissza, hogy újult erővel fogjunk hozzá a Te "macerálásodhoz", s Te pedig szintén újult erővel tudd azt elhárítani. Persze, most csak viccelek! Remélem, érted!

A könyv végén található "kíváncsiskodóba", ha van kedved, kérlek írd le nekem azt, hogy mi az, amit ilyenkor nehezen tudsz elviselni.



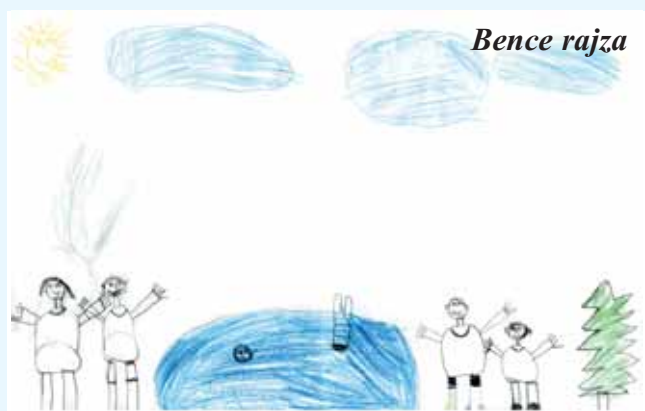
2-es kép

Nagyon jó látni, hogy a kórteremben az ágyad és az éjjeliszekrényed környékét próbálsz egy kicsit átvarázsolni a tesók fényképeivel, saját készítésű bögréiddel, terítőiddel, rajzaiddal. Csak így tovább! Kati néni (a Tűzoltó utcai Klinikán Budapesten) segítségével sok érdekes kézműves technikát elsajátíthatsz és legalább az idő is kellemesebben telik (2-es kép).

Mi is igyekszünk számodra kellemesebbé tenni az itt eltöltött időt. Remélem, tetszenek a szép függönyök, a delfinek a fürdőszobában, a hatalmas plüssállatok, a színes falak. Ezekben a vidám ágyneműkben pedig reméljük, szépeket fogsz álmodni. Régen nem ilyenek voltak ám a gyermekkorházak. Nagyon sok mostani is nagyon komor, szigorú, ahol a felnőttek gyógyulnak, pedig szerintem ők is örülnének egy ilyen vidám kórteremnek, vagy egy játszótérnek, mint amit például Réka és Bence rajzoltak.



Réka rajza



Bence rajza





3-as kép

Bízom abban, hogy eljönnek hozzád a barátaid! Nyugodtan mutasd meg nekik, hogy mi bizony itt a kórházban nem henyélünk, és amikor csak lehet, mozgunk! Bizonyítékkal mutasd meg nekik ezeket a képeket! Itt van például egy remek mozgásos társasjáték. Azt a mozdulatot kell végezni, amire a nyíl mutat.

Bencének éppen le kellett guggolnia úgy, hogy a játékhoz tartozó két labda ne essen ki a könyökhajlatából. (3-as kép).



4-es kép

Nem csak ilyen kicsi, de ilyen nagy labdával is szoktunk tornázni. (4-es kép).



5-ös kép

Tominak nagyon hiányzik a séta, a kirándulás. Picit idevarázsoljuk neki (5-ös kép).



6-os kép

Képzeld, még ejtőernyőzni is szoktunk, igaz, kicsit másként, mint az igaziak (6-os kép)!





7-es kép

A lyukakkal teli falapon ki tudja a madzag segítségével úgy irányítani a ping-pong labdát, hogy ne essen ki csak ott, ahol azt mi előre megbeszéltük? Krisztián éppen ezt mutatja be (7-es kép).

Botond a karja ügyes mozdulatával az S-alakú műanyag pályán próbálja végigvezetni az egy, majd két golyót (8-as kép).



8-as kép



9-es kép

Ez a kislegény pedig a falra erősített sínen irányítja a kocsikat. (9-es kép).

A gördeszkaról sem kell teljesen lemondani. Zsófi még nem terhelheti a lábát, de mozgatni azért szabad. Lassan előre-hátra tolja a deszkát, így lábának izmait is megtornáztatja. S ha egyszer véletlenül elfelejti visszahúzni... hát az sem baj, ha eltalálja és eldönti a kockából épített tornyot, vagy kuglibábukat! (10-es kép).



10-es kép

A kicsik kedvelt játéka ez a széthyitható házika a hozzá tartozó henger alakú alagúttal. Elárulom, hogy ilyenkor még azt is elfelejtik, hogy valamelyik testrészükben benne van a branül. Belebújnak és mindenféle mókát kitalálnak odabent. (11-es, 12-es kép).



11-es kép



12-es kép





13-as kép

Ugye nem is gondoltad volna, hogy ez a pomponos felvonulás itt a kórteremben karácsonykor készült? Györgyi és Mariann a PaDöDöből is velünk táncolt. (14-es kép).



14-es kép



15-ös kép

Ismered ezt a kézfejre húzható mancsot, amihez tapad a labda? ha megengedi az állapotod, nyugodtan próbáld ki Te is! A képek is tanúsítják, hogy ezek a feladatok próbára teszik az ügyességedet és közben nemcsak magadnak szerzel örömet, hanem azoknak az izmaidnak is, amelyek esetleg a betegséged vagy a műteted következtében még nem úgy működnek, mint ahogyan azt te szeretnéd (15-ös kép).

Többen mondtátok, hogy szeretnétek a szobába működő számítógépeket, egy szobakerékpárt. Van, akinek egy laptop jelentene óriási segítséget, amit időnként, mint egy könyvtárból kikölcsönözhetne, s hazavihetne. Van, aki társaság híján, sakkautomatára vágyna. Kérlek, nyugodtan írd le, vagy rajzold le, hogy mi az, amivel örömet tudnánk neked szerezni! A sakkautomatáról jut eszembe: a nagyfiúk közül sokan szeretnek sakkozni. Remek! Ne legyetek szégyellősek! Nyugodtan kérjétek fel egy sakkcsatára a társatokat.

A szellemi sportok mellett ne feledkezz meg a tested edzéséről sem! Természetesen itt is mindenkre más és más szabály vonatkozik, amit feltétlen tarts be! Szinte már Te is kívülről fújod: ha lázas vagy, valóban ne ugrálj, hanem pihenj! Ha szédülsz, bátran kérj segítséget a közlekedésnél, ha tudod, hogy nem szabad még a lumbálás után felkelned, hát bírd ki kérlek! De azt se felejtse el, hogy a sok fekvéstől, mozdulatlanságtól fájhat a hátad, a lábad, a karod. Éppen ezért, ha teheted, tornázz egy kicsit akkor is, ha nem vagyunk veled. Anyut, aput, nagyit, tesódat is próbáld rávenni itt és otthon is egy kis mozgásra.

Az előbb azt írtam, ha "teheted". Tudod, olyan különbözőek vagytok, de ez így van rendjén. Van közületek olyan gyermek, akit egyszerűen semmilyen fondorlattal sem tudunk kimosztítani az ágyából. Pedig az orvosok és a nővérek is azt tanácsolják, hogy derítse fel a kórtermet és környékét.



Néhány társatokat pedig arra kérnek az orvosok, hogy lehetőleg éppen kerülje a sok sétát, a szaladgálást. Ők erre fittyet hányva, kalandparknak használják a kórház épületét. Segítségként lerajzolok Neked néhány olyan egyszerű gyakorlatot, amit akár otthon, vagy itt a kórházban is el tudsz végezni. Nem kell hozzá különösebb eszköz sem, de ha van a közeledben egy kisebb labda, egy seprűnyél, törülköző, esetleg egy tornakarika, élvezetesebbé, változatosabbá teheted a gyakorlatokat. E füzet mellé adunk Neked ajándékba egy gumiszalagot, amit majd bizonyos gyakorlatoknál használhatsz.

GYAKORLATOK ÉS JÓ TANÁCSOK, HOGY NE ERŐTLENEDJ EL A SOK ÁGYBAN FEKVÉSTŐL

JÓ TANÁCSOK:

-  A gyakorlatokat odafigyelve, lassan végezd, kerülve a hirtelen mozdulatokat!
-  Ne akarj hamar "túl lenni" a tornán, mert akkor nem lesz eredménye: a hátfájásod nem fog elmúlni, az izmaid nem fognak erősödni, a közérzeted nem lesz jobb!
-  Hagyd abba, ha közben bármilyen furcsa érzésed támad, például szédülsz, éles, szúró fájdalmat érzel a mellkasodban!
-  Egyszerre nem kell elvégezned az összes gyakorlatot, de mindegyiket ismételd meg legalább ötször!
-  Figyelj arra, hogy legyen elegendő helyed a tornához! Tegyétek a párnát és a paplant egy székre. Lehet, hogy kedvenc macidat, vagy épp a laptopot is arrébb kéne tenni! Ha szükséges, húzzátok odébb az ágyat, biztos kényelmesebben fogsz így mozogni!
-  Próbáld meg a tested jelzéseit észrevenni! Melyik az a gyakorlat, ami különösen jól esett? Rajzold le, ha van kedved!
-  Torna után igyál egy pár korty vizet, hidd el, jól fog esni!
-  Ne felejtse el: Az infúzió nem akadály a mozgásnak!



TITKOS JELEINK MAGYARÁZATA

Kérlek, mielőtt hozzákezdenél a gyakorlatok végzéséhez, ismerd meg azokat a TITKOS JELEKET, amelyek segítenek Neked abban, hogy a gyakorlatok egészségedre váljanak.

Ahol ezt a jelet látod:



Nyugodtan, bátran végezd!



Igyekezz, hogy Te is így menetelj minél előbb, de ha a lábadat műtötték, légy óvatosabb!

- Ne hajlítsd, ne mozgasd, amíg nem szabad!
- Ne állj rá, ha még nincs itt az ideje!
- Azzal a lábaddal, amelyik be van gipszelve, ne végezd el a tornát, de a másikkal igen!



Kérdezz bátran!

A gipsz, a sín levétele után pedig KÉRDEZZ BÁTRAN (Mikor? Mit? Mennyit?) orvosodtól, gyógytornászodtól, ők segítségedre lesznek. Bizalommal fordulj a Téged körülvevő nővérekhez, pszichológusokhoz, más jellegű kérdéseiddel is.



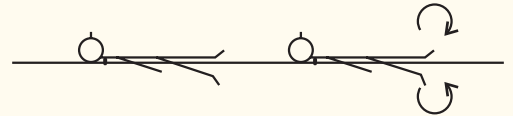
A karodat, válladat, csuklódat műtötték, a gyakorlatot még ne végezd!
AZ EGÉSZSÉGESSEL VISZONT RAJTA, TORNÁZZ!

GYAKORLATOK ÁGYBAN FEKVE

Kérlek, az ágyadat vízszintes helyzetbe helyezd! A fejed alá tehetsz egy kispárnát, illetve egy henger alakban összerosodott törülközőt. Otthon a következő gyakorlatokat a földre helyezett pokrócon is elvégezheted.



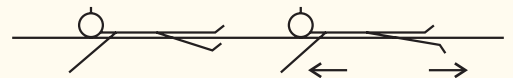
1. Helyezkedj el kényelmesen az ágyadon, feküdj a hátadra! Körözz először a bal, majd a jobb lábfejjel mind a két irányba! Lassan, ne kapkodj! **Azzal a lábaddal végezd, amelyik nincs begipszelve!**



2. Szorítsd le a bal lábfejedet (spicc), majd húzd erőteljesen vissza az ujjaidat a lábszárad irányába (pipa)! Folytasd a jobb lábfejjel is! A bal és a jobb láb egyszerre is mozoghat. **Ezt még akkor is végezheted, ha a lábad gipszben van!**



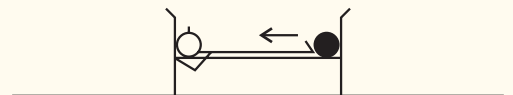
3. Nyújtózz a jobb karoddal felfele és a jobb lábaddal lefele! Ezután nyújtózz a bal karoddal felfele és a bal lábaddal lefele. Végezd el a gyakorlatot keresztezett végtagokkal is! Tehát: nyújtózkodj a jobb karoddal és a bal lábaddal, majd cserélj és nyújtózz a bal karoddal és a jobb lábaddal egyszerre!



4. Feszítsd szét legyezőszerűen a lábujjaidat, majd húzd össze, karmolj, mint egy macska! **Ezt még akkor is végezheted, ha a lábad gipszben van!**



5. Az ágyad végébe tegyél egy labdát, vagy egy korongot. Szorítsd hozzá a talpadat! Gondold azt, hogy egy autóban ülsz, és a féket nyomod. Hol a sarkadat, hol az ujjaidat, hol mind a kettőt egyszerre feszítsd a labdához! Tartsd meg ott egy-két másodpercig, majd lazíts, engedd el. Ismételd néhányszor! **Azzal a lábaddal végezd, amelyik nincs begipszelve!**



6. Váltott lábbal is pedálozhatsz!



7. Labdát, vastag papírhengert tehetsz a talpad alá. Görgesd!

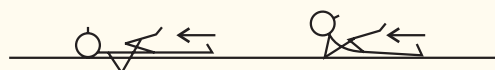




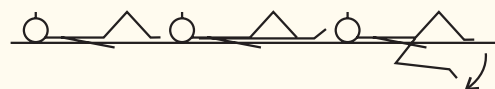
8. Fekvő helyzetben is fel tudod szedegetni a papírdarabkákat.



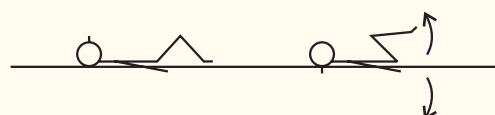
9. Maradj továbbra is hanyatt fekvésben! Bal lábadat nyújtsd ki és feszítsd vissza a lábfejedet! Jobb lábadat húzd fel a mellkasodra és kulcsold át a karoddal! Ha bírod, orrodat is érintsd a térdedhez! Végezd el a gyakorlatot a másik lábaddal is! Felteheted a tépőzáras lábsúlyt is a bokádra! **(Azzal a lábaddal végezd, amelyik nincs begipszelve!)**



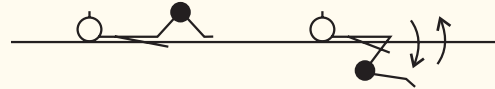
10. Maradj továbbra is hanyatt fekvésben! Hajlítsd be és tedd talpra a két lábadat! Nyújtsd előre a jobb lábadat, majd térdhajlítással indítva, a jobb térdedet oldalra döntve körözz befelé az eredeti kiindulási helyzetbe! Ugyanezt végezd el a másik lábaddal is! Ügyelj arra, hogy a jobb láb körzése alatt a bal láb talppal támaszkodjon a talajon (az ágyad matracán), derekadat szorítsd a talajhoz! Így végezd a körzést. Ismételd néhányszor! **(Azzal a lábaddal végezd, amelyik nincs begipszelve!)**



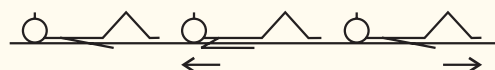
11. Hanyatt fekvés hajlított térdekkel, talptámasz a talajon. Döntsd le a térdedet balra, majd lassan jobbra!



12. Az előbbi gyakorlatot végezheted úgy is, hogy a térded közé egy labdát szorítasz. Így döntöd balra és jobbra a térdedet. Ügyelj arra, hogy a labda ne pottyanjon ki! A vállad a gyakorlat végzése alatt maradjon a talajon, illetve az ágyad matracán. **(Ha a lábadat műtötték és be van gipszelve, vagy sínben van, ezt a gyakorlatot még nem tudod elvégezni.)**

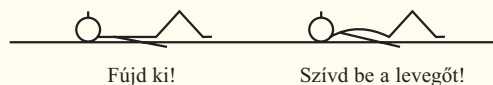


13. Hanyatt fekvés hajlított térdekkel, talptámasszal. Kezed a tested mellett van mélytartásban. Húzd fel a bal válladat, majd lassan nyújtózz lefelé! Húzd fel a jobb válladat, majd lassan told lefelé! Húzd fel egyszerre mindkét válladat, de a vállaid maradjanak végig a talajon, s lassan told lefelé a karjaidat a sarkad irányába! Ismételd néhányszor!

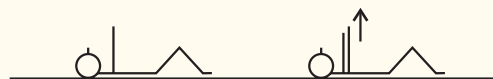




14. Még mindig hanyatt fekvésben vagyunk talptámasszal, kar mélytartásban a tested mellett. Szorítsd bele a válladat a talajba! Emeld ki a mellkasodat, tartsd meg egy kicsit és lassan engedd vissza kiinduló helyzetbe!



15. Hanyatt fekvés hajlított térdekkel, talptámasszal. Emeld a karodat mellső középtartásba! Vállból és lapockából nyújtózz a bal karoddal a plafon felé, majd lassan engedd vissza! Végezd el ugyanezt a jobb karoddal, tartsd meg egy kicsit, majd lassan engedd vissza!



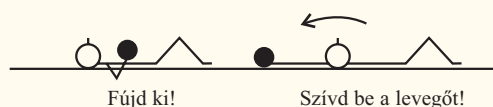
16. Próbálj meg mind a két karoddal egyszerre nyújtózni a plafon felé. Gondold azt, hogy valamit magasan el akarsz érni, vagy azt, hogy valaki mindkét karodat meghúzza. Ezt a gyakorlatot végezheted labdával a karod között is.



17. Maradjon még egy kicsit velünk a labda! Hanyatt fekvés hajlított térddel, talptámasszal. Fogd meg a labdát a karoddal, engedd a mellkasodra! Told fel a labdát könyöknyújtással a plafon irányába és lassan engedd vissza a mellkasodra! Ismételd néhányszor! Ha anyu veled van, kérd meg, hogy a gyakorlat közben próbálja meg "elvenni, kiütni" a labdát a kezedből, persze Te ezt ne hagyd!



18. Az előbbi kiinduló helyzetből a labdát emelheted könyöknyújtással a fejed fölé is. Így magas tartásba kerül a karod természetesen a labdával együtt. Addig végezd, ameddig nem húzódik nagyon kellemetlenül a *dobod* vagy a *centrálisod**. Anyu most is lehet az ellenfeled, vagy egy kézi súlyt is felrakhatsz!



19. Nagyon szeretem a hanyatt fekvést... Labda a hasadon. Görgesd felfelé a labdát a combodon úgy, hogy közben lassan, óvatosan megemeled a fejedet, a válladat a lapockád alsó szögletéig! Ez már a hasizmodat is megdolgoztatja. Segítsd a mozgásodat azzal, hogy a labda combodon való feltolásánál kifújod a levegőt, visszaengedésénél lassan beszívod a levegőt. A kifújást szeretném, ha nem csak Te hallanád!

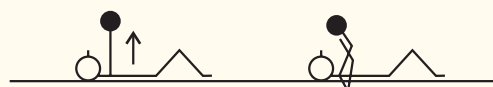


* Két kis szerkezet: Centrális véna, a bőröd felett; Port-a-cat (dob) a bőröd alatt, amin keresztül a gyógyszer közvetlenül a testedbe, ereidbe kerül. Erről részletesen a Segítő füzetek 2. számában is olvashatsz.

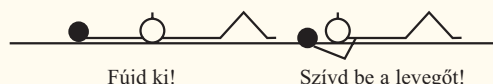
20. Hanyatt fekvés talptámasszal, labda a mellkason pihen. Fújd ki a levegőt, érintsd meg a térdedet a labdával, természetesen úgy, hogy nem felejtöd el közben megemelni a fejedet, a válladat, egészen a lapocka alsó szögletéig! Szépen lassan, csigolyáról csigolyára engedd lassan magad vissza a talajra (az ágyad matracára), emeld fel a karodat magas tartásba és vidd annyira hátra a fejed fölé a labdát, amennyire az neked jól esik! Segítsd a mozgásodat azzal, hogy amikor megérinted a térdedet, kifújod a levegőt, amikor a karod a fejed fölé kerül, beszívod a levegőt. Ismételd néhányszor!



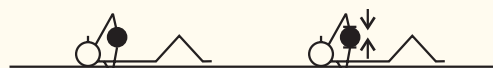
21. Hanyatt fekvés hajlított térddel, talptámasszal. Labda mellső középtartásban. Hajlítsd be a könyököd és tedd a labdát a bal füled mellé, majd vissza kiinduló helyzetbe! Hajlítsd be ismét a könyököd és tedd jobbra a füled mellé! Végezd el néhányszor a gyakorlatot!



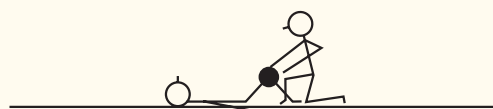
22. Hanyatt fekvés hajlított térddel, talptámasszal. Labda magas tartásban. Hajlítsd a könyököd és húzd a labdát a fejed irányába úgy, hogy a karod végig a talajt, illetve az ágyad matracát súrolja! Segítheted a mozgás kivitelezését úgy, hogy a kar nyújtásánál kifújod, hajlításánál pedig beszívod a levegőt.



23. Hanyatt fekvés hajlított térddel, talptámasszal. Labda a mellkason. Könyök hajlítva, tenyerek egymással szemben, a labda középvonalában. Próbáld ebben a helyzetben összenyomni a labdát. Érzed, hogy feszül a mellkasod is? *(A labda összenyomásánál szívesen segítségedre sietnek a szüleid, ha még nem használhatod mind a két karodat!)*



24. Hanyatt fekvés hajlított térddel, talptámasszal. Térdek között a labda. Szorítsd jól össze a labdát a térdeddel! Feszés legyen a farizmod és a combizmod is. Ne engedd, hogy kivegyem a labdát! Lazítsunk együtt! Én is erőt gyűjtök legalább. Nos, most próbáljuk újra együtt ezt a gyakorlatot! *(Helyettesítheti valaki, ha szükséges, a másik lábadat!)*



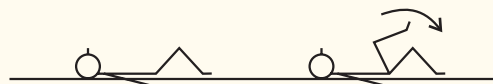
?



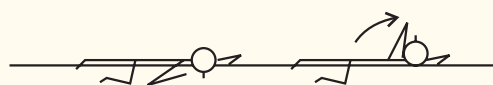
25. Eszembe jutott egy remek gyakorlat, ha már úgyis itt van a labda a térdünk között. Fújd ki a levegőt és lassan, óvatosan, a levegő beszívásával emeld meg a csípődöt, legalább annyira, hogy egy labda átgurulhasson alatta! Tartsd meg itt pár másodpercig, majd lassan engedd le a csípődöt és fújd ki a levegőt!



26. Hanyatt fekvés hajlított térddel, talptámasszal. Emeld fel a bal lábadat és kerékpározz vele a levegőben! Tedd le és ismételd meg a másik lábaddal is! Lábsúlyt feltehetsz. (Azzal a lábaddal végezd, amelyik nincs begipszelve, utána pedig kérdezz!!!)



27. Ha teheted, feküdj a bal oldaladra, bal karod behajlítva tedd a fejed alá, jobb karodat tedd a tarkóra! Bal lábadat nyújtva, jobb lábadat hajlítva támaszkodj a talajon! Ez segít abban, hogy könnyebben tudd magadat egyensúlyban tartani. Fújd ki a levegőt és könyököddel, no meg egy kis törzsfordítással próbáld a talajt, illetve az ágyadon a matracot magad előtt megérinteni! Szív be a levegőt, és törzsfordítással, könyökhúzással hátra nézd meg, van-e valaki a szomszéd ágyon! Lassan ismételd néhányszor, de ne felejtse el ellenkezőleg is elvégezni a gyakorlatot!



Ne felejtse el, nem kell mindent egyszerre elvégezni, ha elfáradtál, pihenj egy kicsit! A gyakorlatok közben mozgassd át lazán, könnyedén az izmaidat, vagy végezz egy-egy légzőgyakorlatot! (Lásd a 28. oldalon a "Légzőgyakorlatok" fejezetnél.)



Ádám rajza

ÜLÉSBEN AZ ÁGY SZÉLÉN, VAGY SZÉKEN VÉGEZHETŐ GYAKORLATOK

Kérlek, ha az ágy szélén van csak lehetőséged ülni, vagy más okból kifolyólag vagy ágyhoz kötve, tégy a lábad alá valamilyen támasztékot (például széket, zsámolyt, nagyobb méretű kockát), hogy az ne a levegőben lógjon. Próbáld a lehetőségekhez képest úgy elhelyezkedni, hogy kartámasszal és a lábtámasz segítségével a lehető legegyszerűbben tudj ülni. A már említett és fekvve elvégzett váll- és kargyakorlatokat itt is eltornázhatsz.



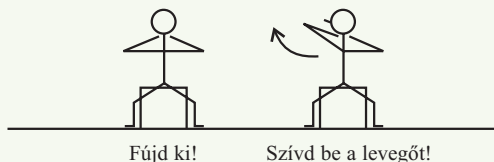
1. Kiinduló helyzet ülésben. A kar a tested mellett mély tartásban van (ha szükséges az egyik kar a széken támaszkodik). Ne felejtse el, próbáld szép egyenes háttal, emelt fejtartással ülni! Húzd fel a bal válladat, majd lassan nyújtózkodj a karoddal a talaj irányába! Most a jobbal végezd el ugyanezt! Próbáld meg mind a két válladat egyszerre felhúzni, majd lassan mindkettőt lefelé nyújtani.



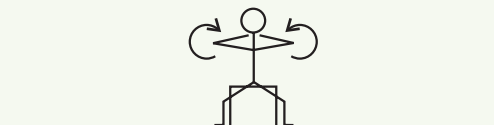
2. Ennél a gyakorlatnál is szép, egyenes tartással ülj! Karok oldalsó középtartásban. Bal karral nyújtózz vállból és lapockából előre, majd húzd vissza kiinduló helyzetbe a karodat! Jobb karral is végezd el a gyakorlatot! Most mind a kettővel egyszerre. Próbáld eltolni a falat!



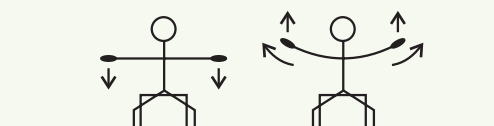
3. Kiinduló helyzet ülésben (Tudod! Szép...). Karok hajlítva tarkón. Fordítsd el a törzsedet lassan balra, majd vissza kiinduló helyzetben középre, most jobbra és innen vissza kiinduló helyzetbe! Könyököd a gyakorlat végrehajtása alatt húzd hátra! Így lapockáid is a gerincoszlopodhoz közelebb kerülnek, és segítenek abban, hogy a hátad megerősödjön. Ügyelj arra, hogy a lábad, a csípőd egy helyben maradjanak, ne forduljanak együtt a törzseddel!



4. Kellemes volt az előbbi gyakorlat? Ugye nem vetted le még a tarkódról a karodat? Remek! Akkor most próbáld hátrafelé köröket írni mind a két könyököddel egyszerre.

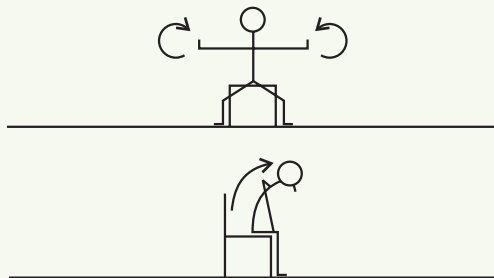


5. Gondolom, a következő gyakorlat is jól esik majd. Remélem, egy kis "izgő-mozgó" átmozgatás után még folytathatjuk a tornát, és azt sem felejtetted el, hogy szeretném, ha továbbra is szépen ülnél! Emeld a karodat oldalsó középtartásba! Tenyered a talaj felé néz. Húzd hátra a karodat úgy, hogy közben a tenyeredet is a plafon felé forgatod! Érzed, ugye, hogy megint a lapockád közelebb kerül a gerincoszlopodhoz? Persze csak akkor, ha jól végzed a gyakorlatot.





6. Az előbb már a könyököddel köröztél. Nosza, próbáld meg most nyújtott karral is visszafeszített kézfejjel, hátrafelé a körzéseket!



7. A sok erősítő gyakorlat közben és utána is, jól esik majd ülésben egy kis púpos cicahát. Hajtsd előre a fejed, domborítsd a hátad és nézd meg a hasadat!

8. Ha van a közeledben egy karika, azzal is tornázhatsz! Képzeld, amikor kicsi voltam, mindig azt vártam, hátha egyszer kikukucsálnak a tévéből a híreket bemondó nének és bácsik. Amikor a karikával végezzük a következő gyakorlatot, mindig ez jut eszembe. Nézd csak meg!



9. Fogd meg a karikát a legkövőbb részénél! Helyezd a térdedre! Gömbölyítsd a hátadat, mint egy cica, majd lassan egy törzshullámmal dugd ki a fejedet a karikán és egyenesen dőlj előre! Könyöködet emeld meg és húzd hátrafelé! Most te vagy az a tévémondó, aki kikukucsál a dobozból.



10. A karikát teheted kalapként vagy tetőként a fejed fölé. Hátizsákként is felveheted, ha éppen úgy van kedved, de mezítláb is sétálhatsz rajta körbe-körbe. Ugye milyen remek dolog ez a karika?



... karika nélkül is jó móka!



11. Játsszani is lehet ám vele! Ismered azt, amikor a szappanbuborék-fújóval kellett szivárványos gömböket a karikán átjuttatni? Engedj meg egy jó tanácsot ahhoz, hogy szebb és több szappanbuborékod legyen! Lassan fújd ki a szádon a levegőt, majd szintén lassan szív be az orrodon és most fújj rá egyenesen a szappanbuborék-fújó folyadékba mártott végére! Ez egy remek légzőgyakorlat, de nem szabad túl sokáig végezned, mert elszédülhetsz!



12. A karikát felakasztva, vagy tartva, még a lufit is átpöckölheted a szomszéd ágyon remélhetőleg jó állapotban lévő társadhoz.

Ennél, de a többi játéknál is próbáld mind a két kezedet használni. Tudom, hogy a branül* kezdetben még zavar, főleg, ha a kézfejeden, vagy a karodon van. Mutass példát új betegtársaidnak! Hidd el, ha te játszol, festesz, gyöngyöt fűzöl, tornázol, a kedved is jobb lesz és őket is felvidítod! Látod, még infúziós állvánnyal is tudunk kosarazni. Ezt nagyon szeretik a többiek, de ha Neked nincs otthon ilyen, anyu, apu, nagyi, tesó egy műanyag vödört, szemétkosarat, vagy egy nagy nejlonzsákot is tarthat célpontként. Ebből akár még egy remek verseny is kikerekedhet. Vajon ki tud több labdát beledobni? Hidd el, anyu is örül, és veled együtt fog mozogni. Hiszen a labdákat, melyeket nem sikerül a kosárba bejuttatnod, bizony, ő fogja majd összeszedni. Van kedved lerajzolni azt, hogy milyen csalafinta helyekre szokott itt a kórházban elbújni a labdád?

* Branül: kis gyűjtőnévbe helyezett műanyag cső, mely vérvételre és a gyógyszerbeadásra alkalmas.

A KEZEK ÉS AZ UJJAK TORNÁJA

Ezeket a gyakorlatokat azok is végezhetik, akiknek a vállát, felkarját, alkarját műtötték. Akinek a csuklója, kézfeje győgyulófélben van, kérdezzen!!!



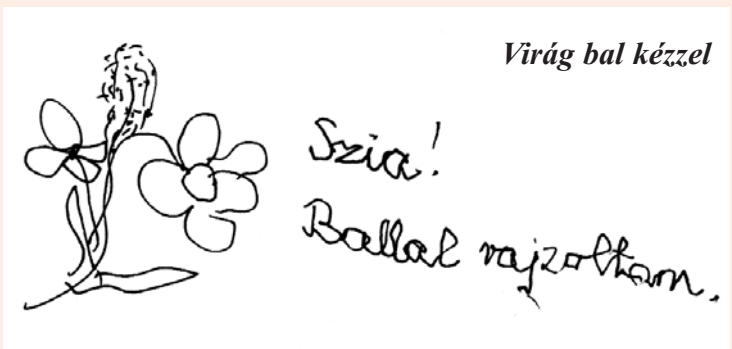
A következő néhány egyszerű gyakorlat az ujjaid, a kezéd parányi izmait készíti mozgásra. Ülj egy asztal mellé, ha nem tudsz kiülni, az ágyadba tehető mozgó tálca is jól használható asztal gyanánt! Tedd rá a karod úgy, hogy hajlítva a könyök és a alkar támaszkodjanak az asztal lapjára. Tenyered nézzen lefelé.

1. Szorítsd ökölbe a kezedet, tartsd meg egy kicsit így, majd legyezőszerűen nyisd szét az ujjaidat. Végezd el néhányszor a gyakorlatot.
2. Tedd megint rá a karodat az asztalra úgy, mint az előbb. Fordítsd meg az alkarodat, most a tenyered nézzen a plafon felé, majd lassan vissza. Ismételd néhányszor.
3. Az alkarodat most úgy helyezd el az asztalon vállszélességben, hogy tenyereid egymás felé nézzenek. Figyeld a kezedet! Érintsd össze mind a két kezeden egyszerre végezve a gyakorlatot a hüvelykujjadat a mutatóval, a hüvelykujjadat a középső ujjaddal, folytasd a gyűrűssel, legvégül a kicsivel. Próbáld ezt a gyakorlatot egyre gyorsabban elvégezni. Akinek nehezen megy, először csinálja az egyik, majd végezze el a gyakorlatot a másik kezével is. Utána természetesen egyszerre mind a kettővel.
4. Ahogy korábban már a talpad alatt görgögték a különböző anyagú labdák, most a tenyered alatt is elhelyezhetsz néhány érdekes anyagú labdát. Görgesd ezeket is ide-oda! Ez a kézerősítő labda pedig szintén segíti az esetleg betegség következtében rosszabbul működő kezéd helyreállítását. Párszor nyújtsd ki teljesen a könyöködet a gyakorlat végzése közben!
5. Lehet, hogy tanultál már zongorázni is! Ha nem, itt az ideje, hogy gyakorolj! Kezdj zongorázni az ujjaiddal és persze nyugodtan énekelhetsz is közben! Figyelj rá, hogy minden ujjad bekapcsolódjon a játékba!

A kezeid egymással is versenyezhetnek abban, hogy melyik az ügyesebb. Sokféle anyagú, nagyságú és színű labdával szoktunk játszani, tornázni. Próbáld ki, hogy becsukott szemmel is ki tudod-e találni, hogy melyik van a kezéd között! Egyedül is, de társsal is játszhatod. Ha nincs elegendő labdád, különféle tárgyakat rejtj el egy kendő alá és csak a kezedet dugd be. Tapintsd meg és mondd meg, hogy mi van a kezekben. Húzd ki és nézd meg, hogy eltaláltad-e? Kérlek, rajzolj nekem olyan tárgyakat, amelyeket nehezen találtál ki.

Ne felejtsd el, a két kezéd olyan, mint egy testvérpár. Egyformán kell szeretned. Mind a kettővel próbálj játszani, ne csak az egyikkel. Így mind a kettő ügyesedik. Ne lepődj meg! Lesz olyan, amikor az egyik kezéd fürgébben fog tevékenykedni. Ez sokunkkal így van. Nekem ez a bal kezem egy picit lassabban, és bizony sutaabban mozog, nem tudok vele szépen rajzolni.

Elárulok Neked egy titkot. Még a kanalat és a poharat is nagyon ügyetlenül fogom vele. De amikor több az idő és ráérek, megpróbálok vele levest kanalizni, vagy éppen rajzolni valami szépet. Ezt a virágot most ezzel a kezemmel rajzoltam. Van kedved kipróbálni? Rajzolj te is nekem valamit!



A kezedet és az ujjaidat másként is tudod tornáztatni. És sokat segíthetsz nekik abban, hogy később majd szebben írj velük. Egy kedves kollégámtól, akit Nagyné dr. Kovács Ildikónak hívnak, tanultam néhány remek mókát. Ő is kisgyermekkel foglalkozik, de nagyon gyakran nagyfiú és nagylány tanítványai is kipróbálják. Hidd el, nem is olyan egyszerű!

Keress vagy kérj néhány műanyag üdítő flakont kupakkal együtt! Rajta, próbáld meg minél gyorsabban letékerni a kupakokat az üvegről és tedd az üveg mellé! Egyedül, de társsal is játszhatod. Az nyer, aki előbb letekeri, illetve, ha egymagad játszod, akkor voltál a fürgébb, ha rövidebb idő alatt hajtottad végre a feladatod. Segítségére lehet egy óra, ami mutatja a másodperceket.

1. Végez egy (hosszú) 1-1,5 méteres selyemszalagot, vagy használd a gumiszalagot! Nem masnit kell kötni, de ügyesen, az ujjaid segítségével próbáld gyorsan felsodorni. Kipróbálhatod úgy is, hogy a szalag egyik végét az egyik tenyeredbe teszed és a másik kéz segítségével az ujjaid mozgásával (hajlításával, nyújtásával) "bekebelezed" a szalagokat, majd az öködbe szorított kezében elrejtjed.

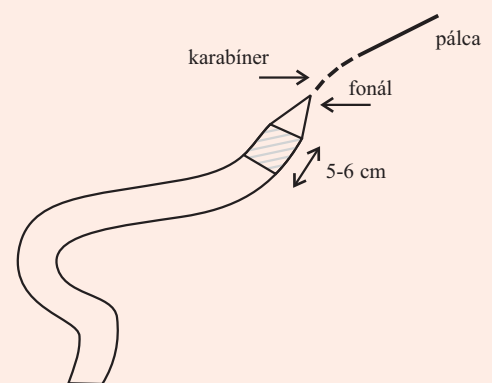


2. Próbáld most egyszerre két kézzel is elvégezni ugyanezt a gyakorlatot! Ne felejtse el, a kezek egymásnak nem segíthetnek! Így sokkal nehezebb, ugye? Találj ki kérlek te is valamilyen gyakorlatot a szalaggal!

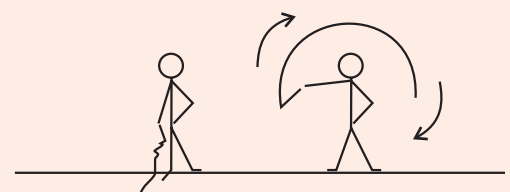


3. Ugye tudod, hogy ezt a széles, hosszú selyemszalagot ráerősítheted egy vékony pálcára egy úgynevezett pici karabiner segítségével (ilyet lehet kapni például a horgász-, vagy a vitorlásboltokban). Kis ügyességgel készíthetsz magadnak is olyan sporteszközt, amivel már biztosan láttad, hogy a lányok csodálatos zenére tornázni szoktak. Nagyon szép, esztétikus látvány a levegőben szinte úszó, különböző szép mintákat kirajzoló színes szalag.

4. Engedj meg egy kis útmutatót az elkészítéséhez! A végét hajtsd fel pár milliméterre, hogy ne foszlódjon a szalag. A másik végét - ahová a karabiner kerül - hajtsd vissza körülbelül 5-6 centiméter hosszúságban! A két anyagréteg közé tehetsz egy erősebb, keményebb papírlapot. Ezt egy kis segítséggel varrd le! Így lesz egy pici tartása az anyagnak. A karabiner és az anyag közé egy vékony, de erős szálú fonál kerül. A fonalat a duplán összehajtogatott szalaghoz és a karabinerhez erősítsd. Ezután jön a pálcához történő rögzítés. A pálcával segítségével tudod irányítani a szalag mozgását. A tested előtt ide-oda lengetve, mozgatva szép félkörívet ír le.



5. Mélytartásból kiindulva, a tested előtt magas tartáson átlendítve a kart, szép kört tudsz vele leírni.





6. Fejed felett a karoddal körkörös mozdulatokat végezve a fejedet körbevevő koronát kaphatsz.



7. A pálcát lefelé forgatva, csuklódból indítva körzéseket (olyan, mintha gyorsan fakanállal kavargatva valamit) papírforgóhoz, kürtőskalácshoz hasonlatos formát ír le a szalag. Ugye a másik karodról sem feledkeztél meg? Ezek a gyakorlatok jól átmozgatják a karodat és a válladat. Amikor már nagyon ügyes vagy, végezheted mind a két karoddal egyszerre.



Ágyban fekve, ülve, széken ülve is remek móka.

A szalaggal való játék előtt győződj meg róla, hogy elegendő helyed van-e a mozgáshoz, nem fogsz-e valamit leverni, önmagadban vagy társadban kárt tenni!

Nálunk, a Tűzoltó utcai Gyermekklinikán Kati néni sokat segít abban, hogy az itt eltöltött idő számotokra gyorsabban, kellemesebben és hasznosabban teljen. A sok szép kézimunka (üvegfestés, agyagozás, gyöngyfűzés, ragasztás, gipszkifestés, bőrmunka stb.) fejleszti az ízlésedet, ügyesíti a kezedet, az elmédet és a fantáziádat is megtornáztatja. Ezek a feladatok nemcsak szépek, de igen hasznosak is.



Ezúton szeretnék buzdítani arra, hogy bátran hengerítsd, lapítsd, csippentsd a gyurmát, az agyagot, fűzd a gyöngyöt, fess! Ne felejtsd el, hogy a kézműves foglalkozások után rendet is kell tenni! Az eszközök lemosása, az asztal letörlése úgyszintén ehhez tartozik. A nagyobb gyerekek pedig, amikor az már megengedett, otthon a házimunkában is segíthetnek.



JÁTÉKOK

Mozgásos játékok

Addig is játsszunk még egy kicsit!

1. "Dolgozzatok legények!"

A 3-5 éves gyermekek kedvelt játéka: Ez szintén gyermekkoromat idézi fel. A játékszabály a következő: alkossatok egy kört és üljetek le vagy egy párnára, vagy a székre. (Lehet ágyban ülve is, vagy fekve végezni.) A bal és jobb karotokkal felváltva finoman ütögetétek a combotokat, követve a mondóka ütemét:

"Dolgozzatok legények,
holnap lesz a vásár,
kifizetlek benneteket,
ha eljön a császár"

A mondóka végén a játékvezető tovább folytatja a karmunkát és elkiáltja magát: "Repül a, repül a, repül a hajó (répa, papagáj, szék, fecske, stb.)! Egyszerre természetesen csak egy dolog nevét mondja.

Amikor olyat hallasz, ami valóban repül (például rakéta, fecske stb.), felemeled a karodat amennyire tudod, és oldalsó középtartásban szárnycsapás szerű mozdulatokat végzel, jelezvén, hogy az a valami valóban tud a levegőben közlekedni. Nem szabad felemelni a kart és tovább kell folytatni a combok ütögetését, amikor valami olyan dolognak a nevét hallod, ami nem repül. Aki eltéveszti, zálogot ad (valamilyen tárgyat: poharat, játékállatot, ceruzát, ruhadarabot, ami az övé). A játékvezető természetesen megpróbál téged becsapni, és akkor is felemeli a karját, amikor azt nem kellene. Jó mulatság azután a zálogként begyűjtött tárgyakat letakarni, majd kiváltani.

2. Zálogkiváltós:

"Mit érdemel az a bűnös, akinek a zálogja a kezemben van?" teszi fel a kérdést a játékvezető. A többiek ilyenkor nagyon leleményesek tudnak ám lenni, hiszen mindenféle jobbnál jobb ötletekkel állnak elő, hogy nehezebben tudja visszakapni az illető a kendő alá elrejtett használati tárgyát. Viccet kell mesélni, énekelni, nyelvtörőt mondani, csukott szemmel célba dobni stb., s ha ezeket a feladatokat a kendő alól kihúzott tárgy tulajdonosa végre tudja hajtani, jutalmul visszakaphatja a zálogként beadott tárgyát.

Legyetek tekintettel egymás állapotára! Abban az esetben, ha a zálogtulajdonosnak nem szabad például leguggolni úgy, hogy közben fűtül, módosítsátok a "büntetést".

3. Hamupipőke:

Ismered, ugye, Hamupipőke történetét? Most mi is válogatni fogunk, ha nincs éppen nagy szemű és különböző színű babod, se baj, mert éppen gesztenyével, gyöngyökkel, vagy bármilyen apró tárggyal tudod játszani. A lényeg az, hogy legalább kétféle legyen, amit szét tudsz nagyon gyorsan válogatni, például egy-egy műanyag tálkába. Használd, ha lehetőséged van rá, mind a két kezedet. Megígérem, elmehetsz utána a bálba!

Próbáld ki azt is, hogy leülsz egy székre, vagy a földre. Tégy magad mellé két tányérkát! A bal kezed mellé a tányérkába piros színű, a jobb kezed mellé sárga színű golyókat teszel. Egyszerre egy



kezeddél mindig csak egy golyót foghatsz meg. Nyúlj bele a jobb kezeddél és fogd meg a sárga színű golyót, ezzel egy időben nyúlj bele a bal kezeddél a tálkába és fogd meg a piros színű golyót! Csippentsd fel a golyókat, de ne feledd, egyszerre csak egyet! Emeld fel a tested előtt keresztezve egyszerre a két kart, a sárga színű golyókat tedd bal oldali táliba, a piros színű golyókat a jobb oldali táliba tedd bele. Végezd folyamatosan a feladatokat. Így a golyók végül is tálat cserélnek. Ez a feladat az agyadat is megdolgoztatja.

4. Lipem-lopom a szőlőt:

Az óvodából vagy az iskolából talán már ismered ezt a játékot. De néha a kórházban bizony másként kell ezeket játszani. Kevesebb mozgással, futással, forgolódással.

Egy nagy táliba tégy valamiből sokat (gesztenyéből, mogyoróból, dióból, gyöngyből). A tálat üljétek körbe úgy, hogy mindenki egyforma távolságban legyen a gyümölcsöstáltól. Megint egyszerre egy kezeddél csak egy golyót, diót, gesztenyét stb.-t vehetsz ki. Amit kivettél, a magad előtt lévő táliba teheted. A játékvezető (a csősz) becsukja a szemét. Amíg a következő mondókát mondja, lopkodhatod a nagy közös táliból a gyümölcsöket. Az az ügyes, aki több gyümölcsöt tud elcsenni és a saját magá tányérkájába betenni. Vigyázz, a mondóka végére felébred a csősz! Akit észrevesz, hogy dézsmálja a tulajdonát, bizony elkapja és megbünteti, például zálogot kér. Az az ügyes, aki minél több gyümölcsöt tud ellopni a csősztől. A mondóka pedig a következő:

"Lipem-lopom a szőlőt,
elaludt az öreg csősz.
Álom szállt a szemére,
vaskalap a fejére."



Képzeld! Ezt a játékot még a nagyok is szeretik. Ki tud több halacska-t kifogni?

A fiúk sokan szeretik a különböző szerelési feladatokat. Találsz bizonyára olyan játékot, amiben ezt a vágyadat kipróbálhatod, de ha lehetőséged van rá, otthon a családban is biztosan elkél egy kis segítség. Nekem gyakran az edényeim lötyögő fülét kell csavarhúzóval megerősíteni. Nagyobb testvér, jó barát is örül egy ügyes segédnek, például egy kerékpár szerelésénél. Ne feledd el itt sem, amit már olyan sokszor megbeszéltünk! A túlzott óvatosság, a kímélés éppen olyan káros lehet, mint a határtalan túlbuzgóság, vakmerőség, hűbelebaláztság!

Ugyanezt a játékot mezítláb is végezheted az ujjaid bekarmolásával.



5. Játék a nagy építőkockákkal

Szépek ezek a színes építőkockák, ugye?

Talán nem látszik, hogy ezek puha, polifoam szivacsból készültek és elég nagyok is. A kisebb gyermekek építhetnek belőle várat, majd ledönthetik egy jól irányzott dobással. Utat is lehet belőle építeni, s azon jó dolog mezítláb végiglépdelni. A nagyobbak, akiknek szükségük van arra, hogy a karjuk esetleg minél előbb jól mozogjon, ha megunták a labdával végzett tornagyakorlatokat, éppen ezzel is ügyeskedhetnek. Építhetnek ők is 6-7-8 elemből készült kompozíciót, amit jól meg kell figyelni egy barátnak, egy társnak vagy egy szülőnek, majd a lebontás után a megfigyelőnek ugyanúgy vissza is kell építeni. Ez a megfigyelőképességedet és az emlékezetedet is jól fejleszti. Közben pedig a karod, a kezed is ügyesedik.



Tapintásos játékok

A kézfejeden, tenyereden számos olyan pont van, ami számodra fontos dolgokról tájékoztat. Érzed a hideget, a meleget, a langyosat, az érdeset, a puhát, érzed a tárgyak alakját, a saját és szeretteid bőrét, simogatását. Lehetséges, hogy a műtéted után nem érzed majd rögtön ezeket és az ehhez hasonló dolgokat. Légy türelemmel, tudom, hogy nehéz!

Az orvosok, nővérek és mindenki, aki téged körülvesz, próbál segíteni, hogy te a régi, megszokott életedet tudd élni. Ehhez időre van szükség. Mennyire? Ezt gyakran kérdezték. A választ nem tudjuk mindig pontosan megmondani, mert ez nagyon sok mindentől függ. Mindenkinél más és más. Addig is próbáld ki néhány játékot!

1. Dominózás:

Vannak olyan speciális dominók, ahol a kis fadarab végeire bizonyos anyagokat ragasztanak. Például egy puha szőrmét, egy érdes csiszolóvásznot, egy selymes bársonyt, vagy egy hideg csempedarabot. Ezeket kell becsukott szemmel, dominószerűen összeraknod az ujjaid és a tapintásod segítségével (szőrmét a szőrme mellé, csempét a csempe mellé, és így tovább). Ezzel a dominóval azok a gyerekek is örömmel tudnak játszani, akiknek a szeme nem működik tökéletesen. Ne csüggedj, ha nincs ilyen eszközöd! Használd a fantáziádat és készíts magadnak. Biztosan lesz, aki szívesen segít. Az sem baj, ha nem tudod felragasztani dominószerűen, kis falapokra. Csempére, padlólapra, ruhaanyagra, csiszolóvásznonra, szivacsdarabra biztos rátalálasz otthon vagy a környezetedben. Felnőtt segítségével szét lehet tépni, vágni, szakítani ezeket. A szem bekötése gondolom már nem jelent problémát. A játék pedig elkezdődhet!

2. Mivel simogatlak?

Sokat emlegettem idáig a gyerekkoromat. Most is azt teszem. Nagyon szerettem, amikor különböző tárgyakkal, dolgokkal simogattam (tollpihével, papírzsebkendővel, műanyag pohárral, kendővel, szivaccsal, stb.). Ki kellett találnom, hogy mi volt az a tárgy, amivel a barátnőm, anyukám, apukám, vagy a nagynéném simogatott. Ez is egy olyan feladat, ami megnyugtató, ellazító, és még érdekes is. Próbáld ki!

A SZERVEZETEDET IRÁNYÍTÓ "FŐNÖK"

Rajtad kívül sok kisgyermek van itt a kórházban. Egészen kicsikkel ugyanúgy találkozhatasz, mint 16-18 éves nagyfiúkkal és nagylányokkal. Van, akinek közülük hasonló betegséget kell leküzdeniük, mint Neked, van, amelyiknek mást. Olyan is biztosan akad, akinek a betegsége mellett még más problémája is van. Ezt Te biztosan észre is veszed.

Fogadd kérlek szeretettel és megértően azt a társadat is, aki esetleg nem jól lát, rosszul hall, nehezebben tud járni, furcsán mozog, vagy épp a beszédét nem érted meg azonnal. Kérlek, próbálj neki segíteni, amiben csak tudsz! Ők néha betegségük ellenére nagyon különleges képességekkel rendelkeznek. Van olyan társad is, aki csukott szemmel is meg tudja már mondani, hogy melyik nővér lépteit hallja, vagy illatát érzi a kórteremben.

Mindegyikőtökben közös, hogy a szervezetekben van egy "főnök", az idegrendszer. Szükséged van rá, hogy ízeket érez, hangokat hallj, láss, tapints, törzsedet, végtagjaidat, fejedet mozgatni tudd, a testedben belül lévő szervek összehangoltan működjenek. Azokban az esetekben, amikor ez az idegrendszer valamilyen formában megsérül, gyakran különböző beszédzavarok jöhetnek létre. Ehhez nyújt segítséget az orvosi kezelések mellett néhány egyszerű feladat, amit azok is elvégezhetnek, akiknek ilyen jellegű problémája nincsen. Az ő számukra is biztosan érdekes lesz. Ezek fúvó, szívó, ajak-, nyelv- és légzőgyakorlatok, hallási képességet, beszédmegértést fejlesztő játékok.

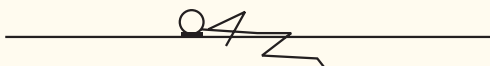
Itt sem szabad elfelejteni, hogy nem az elvégzendő gyakorlatok mennyisége számít.

Próbálj inkább kevesebbet, válogass a feladatok közül és törekedj a pontos végrehajtásra! Az egyszerre elvégzett túl sok ilyen jellegű gyakorlat is kifáraszthat, erőlködésre készíthet, és ez bármilyen furcsa, az egész testedben feszültséget okozhat.

Közben egész nyugodtan lazíts!

LAZÍTÓ GYAKORLATOK, LAZÍTÓ HELYZETEK

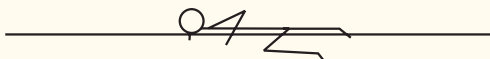
ha jól esik, fekdj az oldaladra kedvenc kispárnáddal a fejed alatt, zsugorhelyzetben, így:



feküdhetsz a hátadra, lábadat térdben hajlítva talptámasszal. A kispárnád megint a fejed alatt lehet, így:



ha jól esik, fekdhetsz a hasadra, egyik lábadat térdben hajlítva és felhúzva, így:



vagy csak egyszerűen hunyd be a szemed és dőlj rá, mondjuk az asztalra, ha éppen széken ülsz.



AJAKGYAKORLATOK

Kérlek, lassan végezd!

- Nyisd ki a szád és lassan csukd be. Ha egyedül esetleg nem megy, majd segítünk. Segíthet egy tükör is, ha gondolod. Próbáld úgy formálni az ajkadat, ahogy a képen látod! Lehet folyamatosan is végezni.



- Látod, mennyire más lesz az arcod, ha a szádat másmilyenre formálsz? Próbáld tovább bátran!



- Cuppants nagyokat az ajkaid összeérintésével. Ezt is próbáld meg különféle formára igazított ajkakkal tenni. Ugye, egészen más hangot hallasz?

- Szereted a pattogatott kukoricát? Talán a borsót jobban? Anyu nem haragszik meg, ha egy kis tálkából csak az ajkaid segítségével szedegeted fel a kukorica- vagy a borsószemeket. A nyelved még nem segíthet!

- Fogmosásnál is lehet egy picit játszani. Vegyél a szádba egy kis langyos vizet. Középről az egyik, majd a másik arcod oldalára told át.

- A szájöblögetést, a fogmosást úgy is befejezheted, hogy az erősen összezárt ajkaid közül vékony rést nyitva, sugárban kiengeded a vizet.

- Cseresznyeéréskor, ha már elég nagy vagy, és megengedik a szüleid, a meggy- vagy cseresznyemaggal célba is találhatsz egy ügyesen irányított köpéssel. Bocsánat!

NYELVGYAKORLATOK

- Simítsd végig az ajkaidat alul-felül a nyelveddel!
- Simítsd végig a fogaidat alul-felül a nyelveddel! Próbáld a fogaidat egyenként megérinteni!



- A kukoricát, borsót most csak a nyelved segítségével vedd fel a tálkából!
- Szoríts össze egy vékonyabb kiflit, vagy egy darab kenyérhéjat az ajkaid segítségével! Ne engedd el! A fogad ne segítsen! Anyu vagy apu megpróbálja kihúzni.
- Próbáld meg az ajkadat erőteljesen beszívni az alsó és a felső fogsorod közé! Tartsd így egy picit, majd lazán engedd el!
- Öltsd ki a nyelvedet: beee, majd húzd vissza a szádba!
- Lehet gyorsabban is, csak meg ne harapd!
- Formázd a nyelvedet, hegyesítsd, laposítsd, integess vele!
- Mozgasd a kinyújtott nyelvedet lassan le-fel, balra-jobbra, körbe-körbe mind a két irányba. Próbálhatod gyorsabban is! Jó móka, ha az orrod hegyét eléred a nyelveddel.
- Meg tudod csavarni a nyelvedet? Én igen, de csak az egyik irányban.
- A kinyújtott lapos nyelv széleit próbáld meg felhajlítani, képezz belőle kanál formát!
- Van egy rágógumid? Próbáld meg a nyelved segítségével azt laposra formálni!
- Most próbáld meg a nyelved hegyén megtartani a rágógumit, nyújtsd ki, tartsd meg egy picit és húzd vissza a szádba úgy, hogy a fogad ne érjen hozzá!
- Almából, karalábéból, répából, stb-ből harapj le egy darabkát. Csukd össze az ajkaidat és ügyelj arra, hogy rágás közben végig csukva is maradjon! Próbáld meg rágni hol az egyik, hol a másik oldalon, majd próbáld meg mind a két oldalon egyszerre!

FÚJÓGYAKORLATOK

- Fújd fel jó kövérré az arcodat, mint egy gömbhal. Tartsd meg egy kicsit, majd engedd ki a levegőt! Ismételd néhányszor!
- Fújd fel megint jó kövérré az arcodat és a szádban lévő levegőt tologasd ide-oda az arcod bal, majd a jobb felére! Természetesen a szád végig csukva van. Aki igazán ügyes, még körbe-körbe is tudja irányítani a levegőt.
- Táncoztass meg egy gyertyalángot! (Kérlek, ha kicsi vagy, még szülői felügyelet nélkül ne végezd!) A szádból kiáramló levegőt irányítsd a gyertyaláng felé úgy, hogy az ide-oda mozogjon, de ne aludjon el. Amikor már úgy érzed, hogy nincs a tüdődben több levegő, egy hirtelen mozdulattal fújd el! Végezd el néhányszor!
- Szívószál segítségével fújj buborékot a vízbe!
- Szappanbuborék fújásával próbáld szép színes gömböket varázsolni!

- Az apró tárgyakat (borsó, kukorica, szalvétadarab) az ajkaid közé vett szívószál segítségével fújd messzebbre! Kérlek, ügyelj arra, hogy ne a fogaiddal szorítsd a szívószálat!
- Próbáld meg a gyertyalángot is elfűjni szívószál segítségével!
- A következő játékot egyedül is, de társsal is végezheted. Az asztalon jelölj ki egy kaput, mondjuk két kocka segítségével. Apró papírdarabokat, tollpihét, ping-pong labdát, vattapamacst próbálj belefűjni a kapuba! A távolságot természetesen változtathatod.

SZÍVÓGYAKORLATOK

- Fújd ki a levegőt a szádon és csücsörített ajkakkal szívd be azt!
- Szív fel a vizet szívószálon keresztül!
- Próbáld meg ugyanezt úgy, hogy joghurtot vagy kefirt (sűrűbb valamit) szívsz fel!
- Szívószál segítségével próbáld meg az előbbi borsót vagy kukoricát, illetve papírszeletkéket felszívni, tartsd meg egy kicsikét és tedd egy picit messzebbre!

Pihenésként beiktathatsz néhány légzőgyakorlatot (lásd a következőkben!) vagy játékot.

Ezeket a gyakorlatokat nem szabad túl hosszú ideig végezni, mert könnyen elszédülhetsz! Ha bármilyen érzésed van, azonnal hagyd abba!

Fekvésben, ülésben, állásban, mozgással összekötve is felfrissítheted magad néhány egyszerű légzőgyakorlattal. Ha az időjárás megengedi, lehet a teraszon, nyitott ablaknál, erdőben, udvaron is végezni. Van olyan kisgyerek, akinek még a hányingere is elmúlik, vagy enyhül egy-egy ilyen megnyugtató gyakorlat után.

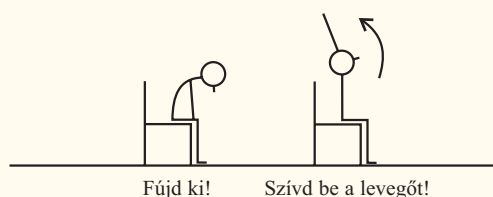
LÉGZŐGYAKORLATOK

1. Helyezkedj el kényelmesen egy széken, vagy az ágyad szélén! Ne felejtse el, amit már olyan sokszor elmondtam, hogy miként kell helyesen, egyenes tartással ülni! Remélem, ez most is sikerül.

Picit hajolj előre és lassan, egyenletesen fújd ki a levegőt! Majd egyenesedj fel, karodat magas tartáson át helyezd a tarkódra és szív be a levegőt! Végezd el néhányszor a gyakorlatot!



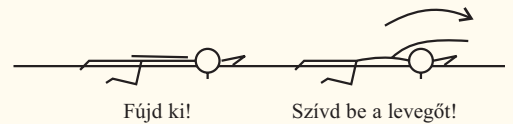
2. Ennél a gyakorlatnál, ha jól esik, egy picikét előre is hajolhatsz. Lassan fújd ki a levegőt, lazán engedd el magad! Emelkedj fel karemeléssel magas tartásba, és szív be a levegőt! Végezd el néhányszor!



3. Hanyatt fekvés az ágyadon, vagy a földön egy pokrócon, hajlított térddel, talptámasszal. Karok a hasadon. Fújd ki a levegőt, emeld meg a fejedet, és csúsztasd lassan felfelé a combodon a karodat! Lassan, csigolyáról csigolyára feküdj a hátadra, nyújtsd ki a lábadat és emeld a karodat magas tartásba! Végezd el néhányszor a gyakorlatot!



4. A következő gyakorlat kiinduló helyzete már ismerős lesz. Feküdj a bal oldaladra! Bal karodat behajlítva tedd a fejed alá! Bal lábad nyújtva, jobb lábad hajlítva van. Ez segít abban, hogy könnyebben tudd magad egyensúlyban tartani. Fújd ki a levegőt és jobb karoddal nyújtozz a lábad irányába lefelé! Lassan szív be a levegőt és emeld a jobb karodat magas tartásba a fejed fölé! Ilyenkor a bordáid is megemelkednek. Akár egy kisvasút is átférhetne alattuk. Kérlek, végezd el néhányszor az egyik, majd egy kis pihenő után a másik oldalra is a gyakorlatot!



HANGUTÁNZÓ GYAKORLATOK

1. Próbáld meg utánózni kedvenc állatot, a szél, vagy bármi más hangját! Először csak egy-egy hanggal: úú, áá, óó, íí. Később már több hangot is összekötve: aí, iá, miáú.

2. Próbáld meg a következő mondókákat egy levegővétellel, erőlködés nélkül, egy kilégzéssel folyamatosan végigmondani! Fújd ki a levegőt a szádon, az orrodon lassan szív be! Szépen, egyenletes kilégzéssel mondd ki hangosan:

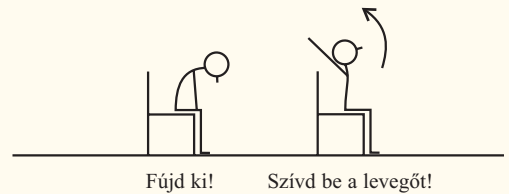
"Egyedem-begyedem tengertánc,
hajdú sógor mit kívánsz?*"
Nem kívánok egyebet,
csak egy falat kenyeret!"

3. Először úgy próbáld meg, hogy csak a *jelig mondd egy levegővétellel és kilégzéssel, majd próbáld meg ismét egy másik gyakorlatnál végigmondani a mondókát!

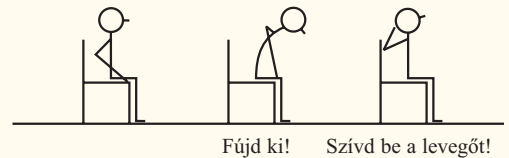
4. Óvodásaim kedvenc légzőgyakorlatát is bemutatom. Fújd ki a levegőt a szádon, közben az egyik orrcimpádat oldalról úgy nyomd meg, hogy elzáród a levegő útját, és a szabadon maradó orrlyukon keresztül szív be! Ellenkezőleg is végezd el!

Ülésben, fekvésben, mozgással összekötve is néhány légzőgyakorlattal megnyugtathatod, felfrissítheted magadat. Az időjárás ha megengedi, lehet a teraszon, az udvaron, nyitott ablaknál, erdőben is végezni. Van olyan kisgyerek, akinek még a hányingere is elmúlik, vagy enyhül tőle.

1. Ülésben helyezkedj el kényelmesen a széken, vagy az ágyad szélén! Karod a combodon pihenhet. Hajtsd le a fejedet, gömbölyítsd egy picit a hátadat, és fújd ki a levegőt! Halljam is! Emeld meg a fejedet, egyenesítsd a törzsedet, és emeld a karodat rézsútos magas tartásba! Szív be a levegőt! Majd ismét hajolj előre, gömbölyítsd a hátadat, engedd le a karodat, hajtsd le a fejedet és fújd ki a levegőt! Ismételd néhányszor!



2. Ugyanezt a gyakorlatot végezheted egy kicsi módosítással. Helyezkedj el ismét kényelmesen! Karod a combodon pihen. Fújd ki a levegőt, gömbölyítsd egy picit a hátadat, hajtsd előre a fejedet! Emeld meg a fejedet, egyenesítsd ki a törzsedet, karodat tedd tarkóra! Szív be a levegőt! Gömbölyítsd a hátadat, engedd le a fejedet, a karodat és fújd ki a levegőt!



3. Ha teheted, fekvüdj a bal oldaladra az ágyadban, vagy a földön egy matracon. Bal karodat behajlítva tedd a fejed alá, jobb karodat tedd tarkóra! Bal lábad nyújtva, jobb lábad hajlítva támaszkodik a talajon. Fújd ki a levegőt és a könyököddel, no meg egy kis törzsfordítással próbáld elérni a talajt magad előtt! Szív be a levegőt és törzsfordítással, könyökhúzással hátra, nézd meg, van-e valaki a szomszéd ágyon! Lassan ismételd néhányszor, de ne felejtse el ellenkezőleg is elvégezni!



Tudom, hogy néha a beszéd is nehezedre esik, de amikor nem szabad egy ideig mozognod, például lumbálás után, jobban telik az idő, ha megpróbálsz értékesen eltölteni.

A fekvő helyzet jó alkalom lehet ágysszomszédoddal való beszélgetésre, vagy játékra. Ismered a "Mit visz a kishajó"-t

1. Mit visz a kis hajó...?

Mit visz a kis hajó A-val, C-vel, B-vel? olyan szavakat kell mondani, ami a megbeszélt hanggal kezdődik. Például, mit visz a kis hajó B-vel? Babát, borsót, babot, borjút, stb.-t. Úgy is tudod játszani (nagyobb, írni-olvasni tudó gyerekek), hogy a szó - amit a társad mondott - utolsó előtti betűjével (a "t" rag előttivel), kell kezdenie a másik gyereknek az új szót, nem a "t"-vel. Például: szőlőt, őzikét ... Aki eltéveszti, vagy túl lassan mondja, zálogot ad. Természetesen a zálogokat csak akkor lehet kiváltani, amikor már fel szabad kelni.

2. Most mutasd meg!

Ugye, sokat nézel mostanában televíziót? Biztosan ismered azt a műsort is, ami szintén egy réges-régi, fejlesztő játékon alapszik. "Most mutasd meg!" vagy "Amerikából jöttem" volt a játék címe. Játshatjátok ketten vagy többen. Ha nem szabad mozognod, akkor te leszel az, akinek ki kell találnod a feladatot. Egyik, vagy esetleg két gyerek kiválaszt egy szót, egy foglalkozást, később egy közmondást (ez nagyon nehéz) és azt a társadnak szavak nélkül, kifejező mozdulatok segítségével kell elmagyaráznod. Neki pedig ki kell találnia.



Nagyon sok olyan társasjáték és könyv van forgalomban, ami segít eltölteni ilyenkor az unalmas órákat. Ajánlanék neked máris két kis duci könyvet:

- Játssz velünk, 365 játék suli után
- Gyerünk a szabadba, 365 játék

Próbálj értő szemmel közlekedni a könyves- és játékboltokban. Budapesten jártadban feltétlen kukkants be a Krasznár és fiai... VII. kerület Damjanich utca 39. számú házban lévő könyvesboltba! Meglátod, szeretettel fogadnak, nyugodtan menj be, akkor sem haragszanak majd rád, ha csak nézelődsz és nem veszel semmit! A játékokat pedig nyugodtan kipróbálhatod.

Mi is sokat szoktunk nevetni, amikor Tikk-takk Bumm-ot, vagy a Csengős Hally-gally-t szoktuk játszani. Látod a képen látható Zsófi is tud a branüllel a kézfejében is csengetni!



A nevetés pedig sokszor felér a legjobb fájdalomcsillapító pirulával. Neked melyik a kedvenc játékod?



GYAKORLATOK THERA-BAND GUMISZALAGGAL

A füzethez kaptál tőlünk egy zöld gumiszalagot. Örölnénk ha használnád, de van néhány dolog, amit feltétlenül el kell mondani róla, hogy biztonságosan tudd használni.

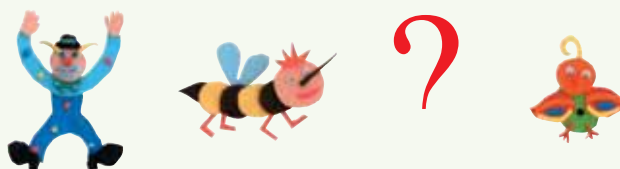
A Thera-Band szalagokat Európában már több, mint 20 éve sikeresen használják terápiás célokra a gyógytornában és a sportban. Hazánkban is több éve kedvelt eszköze a gyógytestnevelésnek, gyógytornának. Igen nagy előnye, hogy kicsi helyen elfér, otthon és a kórházban is nagyon jól tudod használni egymagában is, de az ágyhoz vagy a székhez erősítve is. **A szalagot 10 éves kor alatt csak akkor használd, ha van ott veled egy felnőtt, vagy egy nagyobb testvér!**

- Óvatosan mozgasd át a vele való gyakorlás előtt egy kicsit az izmaidat, csukló, váll, karkörzéssel!
- A gyakorlat alatt a csuklóízületedre próbálj meg fokozottan figyelni! A csuklód a gyakorlatok alatt mindig az alkar meghosszabbításában legyen!
- A könyököd ne legyen soha teljesen feszes, enyhén hajlítsd be! Ez védi az ízületedet.
- A szalagot lassan húzd ki és fokozatosan engeddd vissza! Ne hirtelen, rángásszerű mozdulattal!
- A szalagot a kiinduló helyzetben a gyakorlatoknál feszesen kell tartani a kezekben.
- A szalagot össze is csomózhatsz!
- Kötheted különböző testrészeidre, az ágyadhoz, vagy a székhez.
- Az összecsomózott gumikat a gyakorlat befejezése után csomózd ki és időnként hintőporozd be, különben össze fog tapadni és nem fogsz tudni vele tornázni!
- Vigyázz rá kérlek, ne sérüljön meg például az éles tárgytól!

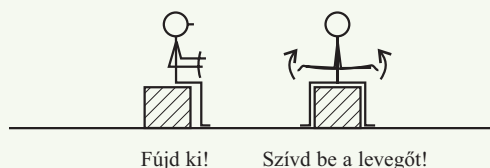
A következő gyakorlatokat végezheted az ágy szélén, vagy egy széken ülve is. A vállövedet, a hátadat és a karodat fogja erősíteni. Ne felejts el a gyakorlatok előtt pár mozdulattal bemelegíteni! Lapozz vissza a füzet elejére, ott találsz olyan gyakorlatokat, amelyek ebben segítenek!

MOST IS FIGYELJ A TITKOS JELEKRE!

Váll, felkar, alkar műtöttek csak a kezelőorvossal, operáló orvossal egyeztetve végezzék azokat a gumis feladatokat, ahol a kézben van a szalag.

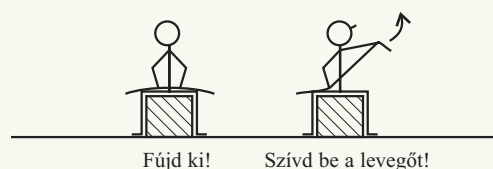


1. Kiinduló helyzet: helyezkedj el az ágy szélén vagy a széken ülve! Hajlítsd be a karodat és tartsd úgy, mintha egy tálcát tartanál a kezekben! A felkarodat szorítsd végig a törzsedhez. A gyakorlat végzése alatt ez maradjon végig a törzsed mellett. Alkarodat derékszögben hajlítsd be, tenyered felfelé néz. A gumit fektesd rá a két tenyeredre. Csukd rá a gumira a hüvelykujjadat. Fújd ki a levegőt! Halljam, ahogyan kifújod! Mellkasod kiemelésével és belégzéssel húzd az alkarodat, ezáltal a gumidat is hátrafelé! A gumi végig feszes marad. Lélegezz ki és engeddd vissza kiinduló helyzetbe a gumit és vele együtt a karodat is!

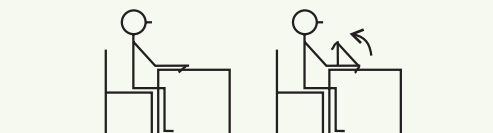




2. Kiinduló helyzet ülésben, mindkét kéz a combon nyugszik. Jobb kezedet erőteljesebben szorítsd a gumival a combodhoz! Fújd ki a levegőt! Bal kezeddél húzd a gumit fölfelé és egy picit hátrafelé, amennyire az számodra kellemes! Lélegezz be! Engedd vissza lassan a bal kezedet a combodra, miközben kifújod a levegőt! Végezd el a gyakorlatot most a másik karoddal is!



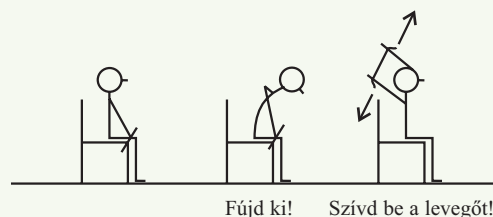
3. Kérlek, ülj egy asztal mellé! Fektesd rá hajlított könyökkel a karodat az asztalra. A másik kezeddél rögzítsd a gumiszalagot az alkar vonalában. Bal karral húzd a gumit úgy, hogy a karod a gumival együtt vízszintes helyzetből függőleges helyzetbe kerüljön. Lassan engedd vissza! Végezd el a gyakorlatot a másik karoddal is, természetesen kartartás cserével (most a másik karod fogja le a gumit)!



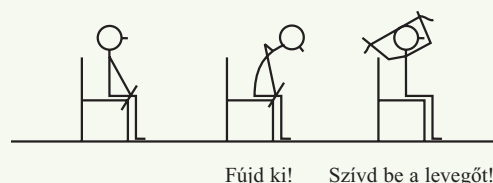
4. Kényelmesen helyezkedj el a széken, vagy lovaglólülésben! Karodat emeld hátsó rézsútos mélytartásba! A gumi most is legyen feszes! Picit gömbölyítsd a hátadat és fújd ki a levegőt! Szív be a levegőt, egyenesítsd a törzsedet, emeld ki a mellkasodat, húzd felfelé a karodat (vele együtt a gumit) és húzd egy kicsit kifelé a gumidat! Érzed, hogy a hátad egyenesedik, a mellkasod enyhén feszül, a lapockád a gerinced vonalához közeledik! Ezt a gyakorlatot is ismételd néhányszor!



5. Kiinduló helyzet ülésben, mindkét kar a combon nyugszik. Fújd ki lassan a levegőt, és egy picit gömbölyítsd előre a hátadat! Lassan szív be a levegőt, egyenesítsd a törzsedet, emeld ki a mellkasodat és emeld magas tartásba a karodat addig, ameddig a mellkasodban nem érzel kellemetlen feszülést! A gumit próbáld egy kicsit széthúzni! Tartsd meg egy kicsit ezt a helyzetet, majd lassan, óvatosan engedd le a karodat, engedj a gumi feszülésén, gömbölyítsd a hátadat és fújd ki a levegőt. Ismételd néhányszor!



6. A következő gyakorlatot ugyanúgy végezd, mint az előzőt, azzal a módosítással, hogy amikor magas tartásban van a karod (a gumival együtt), hajlítsd be mindkét karodat és húzd a lapockádra! Lassan vissza magas tartásba és onnan vissza mélytartásba a combodra!



7. Remélem, a következő gyakorlatnál jól le tudom neked rajzolni azt, hogy ülj le egy székre az ágyad végével szemben. Bocsánat, ágyat nem tudok jól rajzolni! Fűzd át a gumidat az ágyad végénél! Nyújtsd ki a karodat mellső középtartásba és fogd meg az egyik kezeddél a gumi egyik végét, a másik kezeddél a gumi másik végét úgy, hogy a gumi mindkét szára egyenlő legyen.



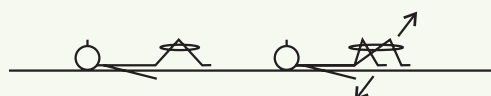
Picit hajtsd előre a fejedet, gömbölyítsd a hátadat és fújd ki a levegőt!

Belégzésre egyenesítsd a hátadat, hajlítsd a könyöködet és húzd hátra. Tartsd meg egy kicsit ezt a helyzetet, majd lassan, óvatosan fújd ki a levegőt, gömbölyítsd a hátadat, nyújtsd ki a karodat és érkezz vissza kiinduló helyzetbe!

Látod, Fanni milyen ügyesen tornázik az ágyban a gumiszalaggal?



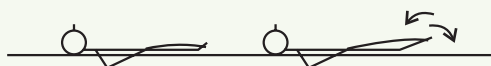
8. Hanyatt fekvés hajlított térdekkel, talptámasszal a talajon, illetve az ágyad matracán. Kar rézsútos mélytartásban. Kérj meg valakit, vagy előtte te is megteheted, hogy a gumiszalagot szorosan átkötözöd a térdeid fölött! Lassan, óvatosan próbáld széthúzni a gumiszalagot! A talpad maradjon érintkezésben a talajjal, illetve az ágyad matracával! Vigyázz! Óvatosan engedd vissza!



9. Hanyatt fekvés, nyújtott lábak, kar rézsútos mélytartásban. A gumiszalag közepére helyezd el a lábfejedet úgy, hogy az az ujjaidra simuljon (ne a talpad közepére tedd a gumit)! Végeit fogd meg jól a kezeddél úgy, hogy az feszes legyen. Ebből a helyzetből kiindulva feszítsd le a lábfejedet! Tudod, már beszéltünk róla, ez a spicc. Tartsd meg egy kicsit, majd húzd lassan vissza a lábfejedet a lábszárad irányába! Ez pedig a pipa, remélem emlékszel!



A gumiszalag nehezíti ezt a mozgást, hiszen, ha jó erősen tartod a kezeddél, sokkal nehezebben tudod a lábfejedet lefeszíteni. Ezáltal a lábszárad izmai is jobban erősödnek. Akinek még így is túl könnyű, fogja rövidebbre a gumiját! Tartósan ágyban fekvő, rögzített alsóvégtagú gyermekeknek is nagyon fontos végezni ezeket a gyakorlatokat!

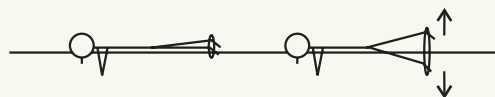


10. Amennyiben nem jelent gondot a hason fekvés, így is megpróbálhatsz egy remek combizom erősítő gyakorlatot.



Kösd össze a gumit a bokádnál jó szorosra! Óvatosan fordulj hasra! Próbáld meg széthúzni a gumit! Túl sokat ne kívánj magadtól, ha jó erősen megkötötted! Lassan engedd vissza!

Vigyázz! Akinek a térde, lába még nem egészséges, ne végezze!



11. Hanyatt fekvés, hajlított térddel, talptámasszal. Húzd be az egyik térdedet a mellkasodra! A lábujjaidra fektesd rá a szalagot, a karoddal fogd meg a szalag két végét! (A gumit lehet egy kézzel is fogni, ha szükséges.) Nyújtsd ki a térdedet és engedd lassan le a lábadat a matracra! Remek! Innen nyújtva emeld fel megint a lábadat, tartsd meg egy-két másodpercig, majd nyújtva engedd le! Ismételd néhányszor!



Lábtartáscserével végezd el a másik lábaddal is!



A gumis gyakorlatok után megint egy picit lazítsd meg, nyújtsd meg az izmaidat! Elég az is sokszor, ha arra gondolsz, hogy lábfejedet, kézfejedet négy kis manó négy külön irányba húzza. Próbáld nekik segíteni! Te is nyújtsd meg valójában a karjaidat, a lábaidat! Megígérem, ha meggyógyulsz, ennél sokkal nehezebb és bonyolultabb erősítő és nyújtó gyakorlatokat tudunk majd végezni. Ez csak egy kis kóstoló, amihez még Ildikó néni is ad néhány ötletet.



NAGYLABDÁS GYAKORLATOK

Pici türelmet kérünk még a frissen műtött gyermekektől! A térded, lábad gyógyulása után nagyon jók lesznek ezek a gyakorlatok.



A kórteremben nagylabdák is vannak. Kérlek, ezeket felügyelet nélkül ne használd! Nyugodtan ráültetheted anyut és aput is, ha fáj a derekuk vagy a hátuk. Őt is bemutatnám Neked. Körülbelül 50 évvel ezelőtt kezdték el beteg gyerekeknél először alkalmazni ezeket a felfújható, nagy teherbírású óriáslabdákat. Azóta már nagyon sok helyen használják. Talán Nálatok is van ilyen az óvodában vagy az iskolában?

- Ülj rá, fogd meg anyu kezét, vagy kapaszkodj az ágy szélébe! Érzed, milyen puha, finom, kellemesen rugózó? Ügyesen kell egyensúlyoznod, hogy le ne pottyanj. Vigyázz kérlek magadra! Ülj a labda tetejére, terpeszd a lábadat, a talpad legyen a talajon! (Ha nem ér le, válassz kisebb labdát! Ott a piros, vagy a sárga!) A lábszáraid ne érjenek a labdához!

- Próbálj egyenesen ülni, emeld meg a buksidat! Maradj mindig együtt a labdával! Lábfejed a labda elé, és semmi esetre se a labda mögé vagy alá kerüljön!

- Rugózáskor is maradjatok mindvégig érintkezésben a labdával!

1. Told ki a csípődet balra, jobbra! Ringasd magad!

2. Billentsd a medencédet előre-hátra! (Húzd be a hasad és a popsidat is, told ki hátra a popsidat!)

3. Próbálj óvatosan körözni a csípőddel egyik, majd a másik irányba is kezdve! Mozogjon a labda körbe-körbe!

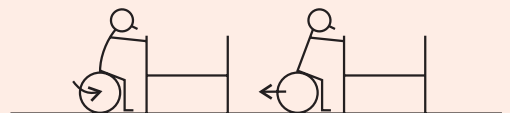
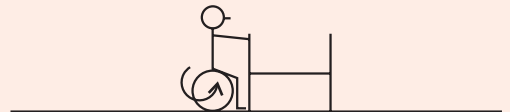
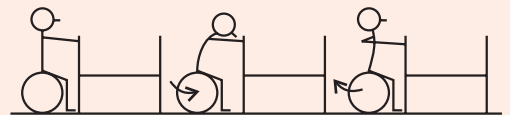
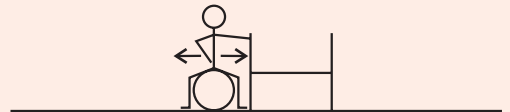
4. Az ágy segítségével a medencebillentést összekötheted egy kis törzsdöntéssel. Lerajzolom neked:

5. Labdán ülve fordítsd a törzsedet balra és lassan jobbra! Ügyelj arra, hogy a térded és a lábfejed ne mozduljon el!

6. Ülj rá a labdára, óvatosan hajolj előre, majd emelkedj fel! Talán most már azt is tudod, hogy mikor kell kifújnod a levegőt.

(Előrehajláskor kilégzés, felemelkedéskor, mellkas-kiemeléskor belégzés.)

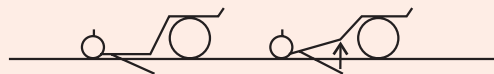
7. Az ágyban is használhatod. Tedd rá a lábadat, lábszárad puhán támaszkodjék a labdán! Görgesd a labdád balra, jobbra! Igen kellemes gyakorlat, ha fáj a derekad vagy a hátad.



Fújd ki! Szív be a levegőt!



8. Maradj abban a kiinduló helyzetben, mint a 7-es gyakorlatnál! Szorítsd össze a combodat, lábszáraddal nyomd lefelé a labdát és emeld meg a csípődöt (popsidát)!



9. Továbbra is maradj hanyatt fekvésben! Hajlítsd be a lábadat, támaszkodj a talpaddal és annyira terpeszd szét a lábadat, hogy akár a nagy zöld, vagy a kisebb sárga labdát is be tudd szorítani a combjaid közé. Szorítsd össze a labdát! Tartsd ezt a helyzetet legalább 5-10 másodpercig, majd lazíts, engedd el a labdát! Pihenj egy-két másodpercet és folytasd ismét szorítással.



10. Pihenésként az előző, talán fárasztó gyakorlat után dobolj a labda tetején a lábaiddal!



11. Fálnak támasztva is használhatod. Masszírozd a hátadat néhány perccig! Közben sóhajthatsz is néhányat.



12. Segítségünkkel hanyatt is fekhetsz rajta. Feltétlenül várj meg minket!



13. Hasra is feküdhetsz, ha a centrálisod, vagy a dobodat nem nyomod nagyon. Gördülj lassan előre-hátra! Inkább segíték!



Persze a labdával nagyokat lehet ám játszani is! Siess kérlek meggyógyulni, hogy minél előbb megtaníthassam Neked ezeket is!

Lassan-lassan elbúcsúzom tőled. Örülök, hogy veled lehettem! Köszönöm, hogy meghallgattál, hogy elolvastad, amit írtam neked. Kérlek szépen, szánj egy kicsi időt arra, hogy válaszolsz nekem. Persze csak akkor, ha kedved van hozzá!

A felnőttek egy-egy ilyen iromány végén mindig azt a kifejezést szokták használni, hogy "a teljesség igénye nélkül..." Ez tudod azt jelenti, hogy bennem is számtalan gondolat motoszkál még, nagyon sok olyan mókás feladat, játék, tornagyakorlat, produkció, amit most nem írtam le Neked. Ezért búcsúzom el én is most úgy, hogy a teljesség igénye nélkül fogadd tőlem nagy szeretettel ezeket a gyakorlatokat és játékokat! A továbbiakban Andor Ildikó nénivel tornázhatsz tovább!

Pektor Gabriella
gyógytestnevelő
az Együtt a Daganatos Gyermekekért Alapítvány
munkatársa

TORNÁZZ ILDIKÓVAL!

Nagyon örülök, hogy együtt tornázhattunk, de szeretném ha következőket mindig betartanátok. Jól figyeljetek! Azok a gyerekek, akik kar- illetve lábműtéten estek át, az operációt követő időszakban nagyon eltérő mértékben terhelhetők, illetve tornáztathatók. Van, aki még csak csúsztatni tudja a karját, vagy a lábát az ágyon, de van, aki már szépen emeli a végtagját egyedül is. Ezek a különbségek indokolják, hogy a könyvet lapozgatva figyelj a jeleket! Fontos, hogy mindig a megbeszéltek szerint kezd el a tornát! Ne hősöködj, mert abból baj lehet!

TITKOS JELEINK MAGYARÁZATA

Kérlek, mielőtt hozzákezdenél a gyakorlatok végzéséhez, ismételjük át azokat a TITKOS JELEKET, amelyek segítenek Neked abban, hogy a gyakorlatok egészségedre váljanak.

Ahol ezt a jelet látod:



Nyugodtan, bátran végezd!



Igyekezz, hogy Te is így menetelj minél előbb, de ha a lábadat műtötték, légy óvatosabb!

- Ne hajlítsd, ne mozgasd, amíg nem szabad!
- Ne állj rá, ha még nincs itt az ideje!
- Azzal a lábaddal, amelyik be van gipszelve, ne végezd el a tornát, de a másikkal igen!



Kérdezz bátran!

A gipsz, a sín levétele után pedig KÉRDEZZ BÁTRAN (Mikor? Mit? Mennyit?) orvosodtól, gyógytornászodtól, ők segítségedre lesznek. Bizalommal fordulj a Téged körülvevő nővérekhez, pszichológusokhoz, más jellegű kérdéseiddel is.



A karodat, válladat, csuklódat műtötték, a gyakorlatot még ne végezd!
AZ EGÉSZSÉGESSEL VISZONT RAJTA, TORNÁZZ!

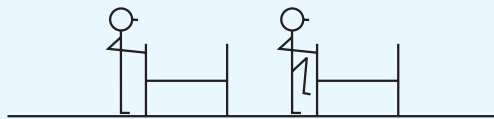
GYAKORLATOK ÁLLÁSBAN

(az ágyad közelében)

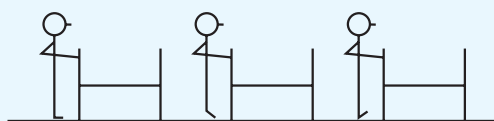
A gyakorlatokhoz Dynair egyenúlyozó korongot is használhatsz. Ez az eszköz egy levegővel töltött gumi korong. Gyakorlatokhoz ismétlésszáma 5-10 mindkét oldalra.



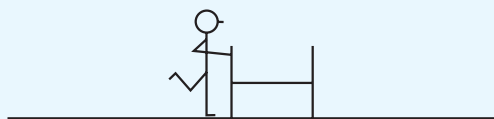
1. Állj szemben az ágyad végéhez, ha szükséges kapaszkodj a támlába! Járj egy kicsit egyhelyben! Térdedet húzd fel jó magasra, hátadat tartsd egyenesen, fejedet is emeld meg! Ha a korong a közeledben van, állj rá, úgy csináld a gyakorlatot! Most persze nehezebb lett a dolgod, de sokkal izgalmasabb egy kicsit egyensúlyozni is járás közben!



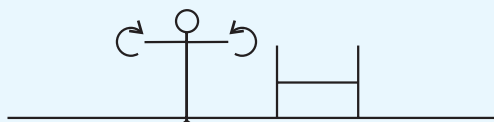
2. Állj zárt lábbal és emelkedj lábujjhegyre, utána ereszkedj vissza talpra, majd billentsd magad hátra, sarokra és ismét gyere vissza talpra! Figyelj rá, hogy valóban a bokád dolgozzon és ne a popsidat dugd ki hátra és előre!



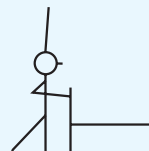
3. Most járj újra egy helyben, de közben próbáld a sarkaddal megérinteni a popsidat!



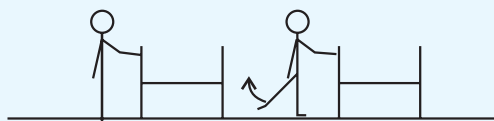
4. Állj zár lábbal. Engedd el az ágyat, emeld meg oldalra a két karodat, és körözz hátrafele majd előre néhányat! A tempót is lehet változtatni, gyorsíts majd lassíts, kedved szerint! Persze, a centrális kanülre vigyázz!



5. Pihenésképpen nyújtózz néhányat! Jobb kezeddal kapaszkodj az ágy végébe, bal karoddal nyújtózz jó magasra, majd emeld meg a jobb lábadat hátra nyújtva és így nyújtózkodj tovább! Utána cserélj, kapaszkodj a bal kezeddal és nyújtózz a jobb karoddal és a bal lábaddal! Ne siess! Miközben a karodat leengeded, fújd ki jól a levegőt!



6. Bal oldal állás az ágy mellett. Emeld meg oldalra a jobb lábadat néhányszor, majd a bal lábadat is! Figyelj arra, hogy a csípőd és a lábujjak mindig előre nézzenek és a térded ne legyen behajlítva!

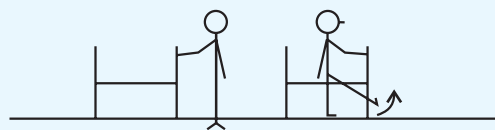


7. Most állj szemben, lépj egy kicsit hátrébb és jobb kezeddal kapaszkodj! Húzd hashoz a bal lábadat, kulcsold át, domboríts a hátaddal, és fújd ki a levegőt! Majd nyújtsd hátra a bal lábad és a karodat nyújtsd a füled mellé és szív be a levegőt! Figyelj arra is, hogy ilyenkor a hátad szép egyenes legyen!

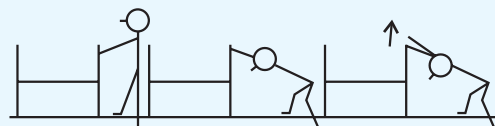


?

8. Oldalt állva jó magasra emeld fel nyújtva előre a lábad, majd engedd le! Ne siess, a combod legyen feszes és a lábfejed se lógjon! Mindkét lábbal végezd el a feladatot többször egymás után! Lehet rajzolni is a levegőben, ha már elég erős vagy és meg tudod jó magasan tartani a lábad! Például írd le a neved, nehezítésként a sarkaddal nyújtózva!



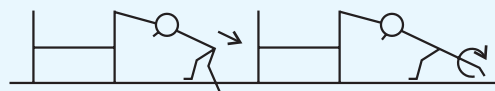
9. Állj távolabb az ágytól, egyenes háttal dőlj előre úgy, hogyha az ágy végében megkapaszkodsz a hátad szép egyenes legyen! Most emeld el a támláról a jobb karodat, tartsd meg nyújtva fölötte és tedd vissza! Ismételd meg a bal karoddal is! Ha nagyon ügyes vagy mindkét kezedet egyszerre is el tudod emelni és most tapsolhatsz a levegőben! A fejed közben ne lógjon!



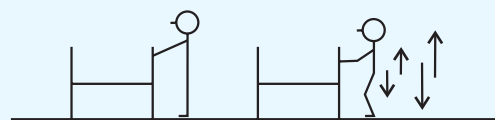
10. A kiinduló helyzet ugyanaz, most karemelés közben fordulj picit a törzseddel és kukucskálj ki a könyököd alatt! Mindkét oldalra végezd el a gyakorlatot! Közben a hátad maradjon egyenes!



11. Még mindig tartsd előredöntve a hátad, popsiddal nyújtózz hátra, könyököd legyen szépen nyújtva és emeld meg hátrafele a lábad nyújtva! Rajzolj pici köröket a lábaddal! Tartsd meg az egyensúlyt, ne dőlj ki oldalra! Ha kevés helyed van, akkor hajlított térdel, visszafeszített lábfejjel végezd a gyakorlatot!



12. Lassan, óvatosan egyenesedj fel. Állj kényelmesen és kapaszkodj két kézzel az ágy végébe! Hajlítsd be a két térdedet és engedd le a popsodat, majd állj fel! Most kezd újra a térdhajlítást, de próbálj mélyebbre leereszkedni, majd állj fel újra! Ismételd a gyakorlatot néhányszor, de mindig sóhajts, amikor kiegyenesedsz! Ha nagyon gyenge vagy, guggolás helyett inkább egy székre ülj le, és onnan állj fel néhányszor!

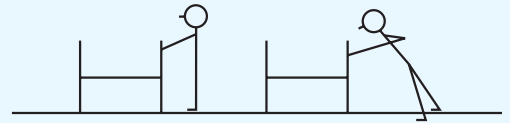


13. Lazításként rázd meg a lábaidat! Sóhajts jó mélyeket, lassan fújd ki a levegőt és egy kicsit körözz a bokáddal!

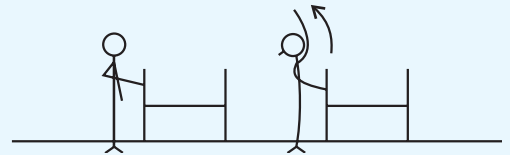




14. Megint állj egy kicsit távolabb az ágytól, kapaszkodj két kézzel és próbálj állva fekvőtámaszt csinálni, tehát hajlítsd be a könyöködet! Figyelj arra, hogy a hasadat és a popsidat ne dugd ki! Lehet, hogy a branül épp útban lesz, akkor egyik kezeden legyen a tested súlya, a másik csak az egyensúlyozásban segítsen! Ezt is csinálhatod az egyensúlyozó korongon!



15. Befejezőként, állj ismét oldalt az ágyhoz, tested bal oldala érjen az ágy végéhez! Jobb kezedet keresztezd a hasad előtt, és most ezzel kapaszkodj! Bal karodat emeld fel és nyújtózz felfele majd hajlítsd a törzsedet jobbra! Hosszan nyújtózz, majd hozd le a karodat a tested mellé és fújd ki a levegőt! Ismételd meg a gyakorlatot néhányszor a másik oldalra is!

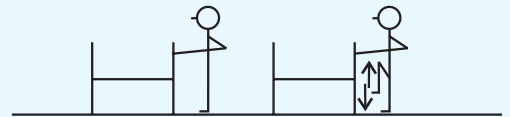


JÁRÓGYAKORLATOK, AKIKNÉL A „FŐNÖK” BETEG

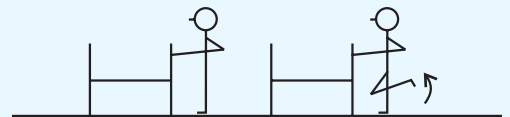
Ajánlom minden gyerekeknek akinek van kedve játszani, vagy akinek betegsége miatt nehezkesebb, bizonytalanabb lett a járása. (Például széles alapon, merev térdekkel, imbolyogva jár.) Ezek a gyakorlatok segítenek a mozdulatok összerendezésében, az egyensúly javításában, az izomerősítésben. Hidd el a szobai gyakorlás szükséges, itt a csendben, nyugalomban kevesebb külső inger zavarhat meg, illetve terelheti el a figyelmedet, mint az utcai sétáknál!



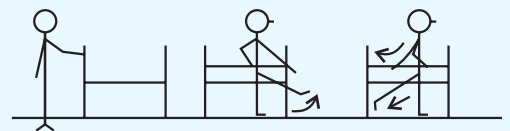
1. Állj szemben az ágygal, kapaszkodj mindkét kezeddal és járj egyhelyben magasra emelt térdde! Jobb és a bal lábadat váltakozva emeld! Először lassan, egyenletes tempóban! Legalább 20 lábemelést végezz! Közben gyorsíthatsz is a tempón, de a térdedet szép magasra emeld továbbra is!



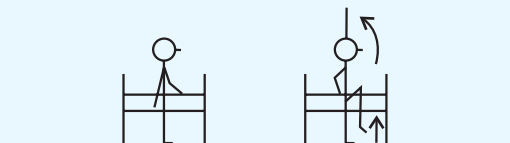
2. Kapaszkodj továbbra is, most próbálj sarokemeléssel járni úgy, hogy a sarkaddal szinte rúgd meg a popsidat! Fejedet ne hajtsd le!



3. Állj oldalt, bal kézzel fogd az ágy támláját! Jobb karodat és bal lábadat lendítsd előre, kezedet és térdedet érintsd össze, majd a lendület vigye hátra a karodat és a lábadat is a test mögé! A következő lendítést már innen, hátulról indítsd! Ismételd meg párszor, majd fordulj át a másik oldalra, kapaszkodj a jobb kézzel! Most a bal kezedet és lábadat is érintsd össze. Néhány ismétlés után már nem kell nézned a térdedet, így is meg fogod találni, nézz inkább előre!

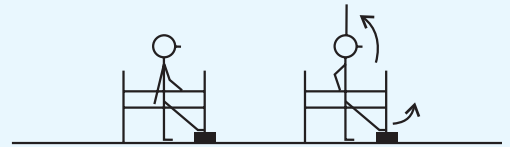


4. Állj oldalt az ágy mellett, csak ha szükséges, akkor kapaszkodj! Kezdj egyhelyben járni! Közben húzd ki magad, nézz előre, és a térdedet emeld fel magasra! Figyelj a karodra, azt is lendítsd jó magasra a lábaddal együtt! Jobb láb - bal kar lendüljön egyszerre, illetve bal láb - jobb kar mozogjon együtt!

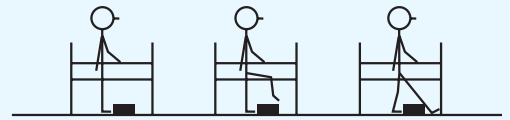




5. Állj oldalt az ágyad mellé, kapaszkodj jobb kézzel. Neheztésként, tegyél a földre egy lexikont, vagy egy dobogót és tedd fel rá a jobb lábadat és lendítsd előre a bal karodat, majd lépj vissza kiinduló helyzetbe és engedd le a karodat! Nem kell fellépni a dobogóra, súlyodat az álló láb tartsa! Ha kapaszkodás nélkül is sikerül, akkor az egyensúlyozásban már nagyon jól haladsz!



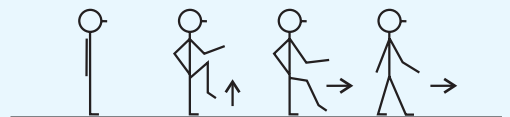
6. Állj oldalt az ágyad mellé, kapaszkodj jobb kézzel. Annak érdekében, hogy a lábemelések még szebb legyenek, tegyél le a földre egy játékot melyet át kell lépned! Ha a sarkadat elől leérintetted, emeld vissza a lábadat! Mindkét lábbal gyakorold párszor ezt a feladatot, ha tudod, engedd el közben a kapaszkodót is! A karodat és a lábadat most is egyszerre lendítsd!



7. A kiinduló helyzet most megváltozik, lépj hátra egy nagyot, tedd a játékot a két lábad közé a földre! Ebből a helyzetből emeld előre a lábad, állj zárt állásba, majd lépj újra vissza terpeszbe! Ez a gyakorlat olyan, mint amikor az ajtó küszöbét léped át, akkor sem a hátul maradt lábadat figyeled, ugye?



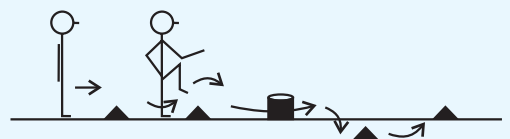
8. Engedd el az ágyat, most indulj el egyenesen előre! Próbálj magasra emelt térdrel járni! Ha már lassan sikerült, mehetnél gyorsabban, normál tempóban is! Járás közben egy botra vagy anyukádra is támaszkodhatsz!



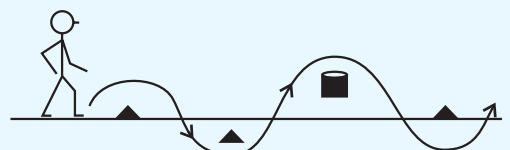
9. Tegyél néhány akadályt a földre, ez lehet egy könyv, egy játék, vagy egy párna is, a fontos az, hogy lépd át őket, miközben szép magasra emeled a lábadat! Az akadályokat tedd egy vonalba, járj egyenesen!



10. Most rendezd át az "akadálypályát", tedd a tárgyakat hullámvonalba, így még nehezebb dolgod lesz! Lépj át a tárgyakon!



11. Sétálhatsz úgy is, hogy a tárgyakat ügyesen kikerüld! Figyelj a kanyaroknál, ne nagyon lassulj le ott sem!

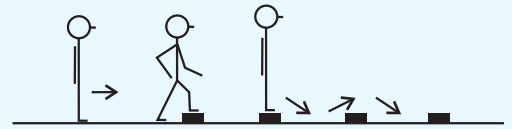




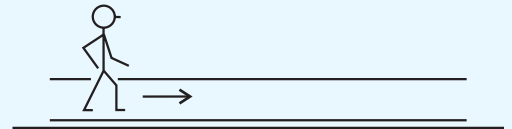
12. Lehet, hogy csukott szemmel is sikerül az akadálypályán végigmenni! Először segítséggel próbáld meg!



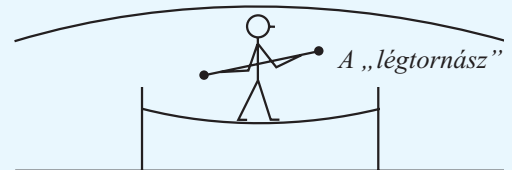
13. A következő feladathoz az akadályokat válaszd ki úgy, hogy azok ne legyenek 10-20 cm-nél magasabbak, és biztonságosan állhass rajtuk két lábon. Én a nagy könyveket, lexikonokat, régi telefonkönyveket ajánlom, mert azok biztosan elbírnak téged. Most lépj fel az akadályra, majd lépj le róla, és úgy menj végig a pályán!



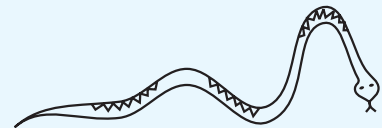
14. Tegyéle a földre 2 hosszú szalagot, vagy rajzolj a járdára 2 párhuzamos egyenest és próbálj a vonalak között sétálni! Persze ne legyenek az egyenesek távol egymástól, mert akkor túl könnyű lesz a dolgod!



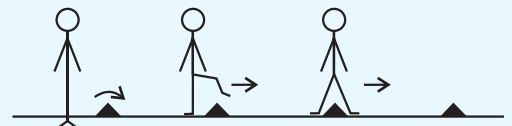
15. Ezeket az egyeneseket használhatod arra is hogy végigmész rajtuk, aprókat lépve, egyensúlyozva és közben arra gondolsz, hogy épp kötélátúgós vagy egy cirkuszi produkcióban!



16. Könnyen rajzolhatsz egy tekeredő kígyót is, amin megpróbálhatsz végigmenni! Vigyázz, nehogy lelépj a vonalról, mert a kígyó mérgesen fog sziszegni rád!



17. A fenti, általad épített akadálypályákon végigmehetsz oldallépésekkel is! Figyelj rá, hogy a fejed ne lógjon, a lépéseknél a lábadat szépen, magasra emeld és a járás során egyenletes tempóban haladj!



18. Ha már előre biztonságosan sétálsz, próbálkozhatasz a hátrafele járással is! Gondolom, már régen játszottál ilyet! Először kérj segítséget!



FEKVŐ GYAKORLATSOR

A most következő gyakorlatok azoknak a gyerekeknek szólnak elsősorban, akiknek betegségük miatt **megváltozott az izomtónusa**.

Kedves Barátom! Te most nagyon nehéz helyzetben vagy, hiszen azt tapasztalod, hogy az egyik oldalad gyengébb, ügyetlenebb, vagy épp fordítva merevebb, feszesebb lett.

Sok problémát okoz, hogy a régi, jól ismert, automatikus mozgásokat, kezed illetve lábad nem utasításaid szerint hajtja végre. Nehezebben tudod mozdulataidat irányítani, lehet, hogy a poharat sem tudod a szádhoz emelni, járás során segítségre szorulsz, sokszor a szavak kiejtése is gondot okoz.

Ehhez a helyzethez nagyon nehéz alkalmazkodni, hidd el még a felnőtteknek sem megy könnyen!

Kérem, hogy az elkövetkező hetekben-hónapokban légy türelmes, ne hagyd abba a tornát, ha kudarcok érnek! Hidd el, lassan egyre önállóbb és ügyesebb leszel újra!

A tornához eleinte szükséged lesz a mi, illetve szüleid segítségére. A feladatokat először együtt végezzük és mindig állapotodhoz igazodva fogjuk kiválasztani azokat a mozdulatokat, amelyeket otthon is tudsz gyakorolni.

Megpróbáltunk többféle feladatsort összeállítani, amiből hangulatod, aktuális közérzeted alapján mindig kiválaszthatasz egyet-egyet!

Nagyon hasznos a kéz izmainak erősítése, az ujjak ügyesítése, így többször próbálkozz **a kezek és ujjak tornájával** is!

Gyakran érzed Te is, hogy a szavak kiejtése, nyelved mozgatása gondot okoz. Nem tudod olyan gördülékenyen elmondani gondolataidat, mint ahogy azt Te szeretnéd!

Talán meg fogsz lepődni, de az **ajak- illetve nyelvtornát**, vagy a játékos **fújó-szívó gyakorlatokat** épp ennek a problémának az enyhítésére találták ki! Lehet, hogy furcsa lesz újra gyertyát fújni, vagy lenyalni körbe a Nutellát a szádról, de ne szégyelld magad! Ez is torna, méghozzá nem is könnyű! Keresd meg a könyvben ezeket a játékos feladatokat és gyakorolj, hogy egyre ügyesebb legyél!

A következő feladatsor elsősorban azoknak a gyerekeknek készült, akiknek a végtagjai petyhüdtek, akik még sokat fekszenek, nehezen tudnak forogni, felülni és állni, de hasznos lehet azoknak is, akik már megerősödtek és a járással próbálkoznak. Ők is ismételjék át ezeket a feladatokat és közben törekedjenek a szebb, gördülékenyebb, összerendezettebb végrehajtásra!

Kedves Szülők! Lehet, hogy gyermekük jelenleg nem vesz tudomást megváltozott állapotáról, ennek ellenére kérem Önöket, a leírt gyakorlatokat próbálják otthon együtt gyakorolni! A rendszeres torna célja, hogy több inger érje az érintett oldalt, ami segíti gyermeküket abban, hogy minél hamarabb újra tudomást szerezzen a sérült testfélről is. Ezek az ingerek, a tapintás, a mozgás, a beszéd, az aktív mozgások tudatos kivitelezéséhez elengedhetetlenek! Lesznek olyan feladatok is, amelyekben gyermekük közreműködése szinte alig érzékelhető, de kérem, hogy ebben az esetben is gyakorolják a mozdulatokat, mert így gyorsabb felépülés várható!

A rajzokon tested gyengébb oldalát a **szaggatott vonal jelzi!** A leírás mellett, remélem, a rajz is segíti majd a gyakorlatok pontos végrehajtását!

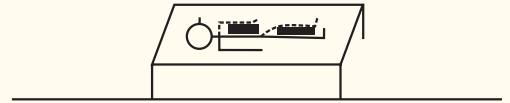
A feladatsorok elég hosszúak, ezért ha még nagyon gyenge vagy tarts egy-egy rövid pihenőt! Ezek a feladatsorok kevésbé játékosak, mert most a figyelmedre is nagyon nagy szükségünk lesz! A mozdulatokat érezned és nézned is kell, így a játék most tested megfigyelése lesz! Ismétlésszám: 4-6.





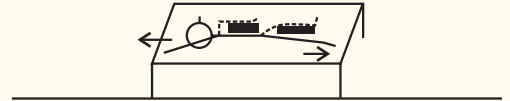
1. **Háton fekvés:** fejedet hajtsd középre vagy az egészséges oldalad fele! Az gyengébb karod alá párnát teszünk, amire a kart nyújtva, felfele néző tenyérrel fektesd rá! Gyengébb lábadat is teljes hosszában egy párnával megtámasztjuk, úgy hogy a térded egy kicsit hajlítva legyen és felfele nézzen! Ez a helyes fekvés, melyre otthon és a kórházban is törekedni kell!

Kispárna!



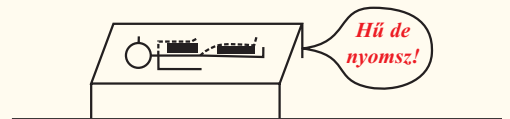
2. Háton fekve nyújtózz az ügyesebb karral és lábbal az ágy vége felé! Közben sóhajts egy jó nagyot!

Az ügyesebb karral és lábbal nyújtózz!



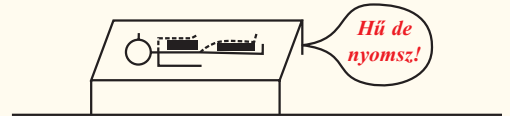
3. Feküdj a hátadon és próbáld belenyomni az ágyba: a válladat, a karodat, a kezedet közben én is segítek egy kicsi nyomással! A gyengébb oldaladon segítek én, így könnyebb lesz megérezni a feladatot, a másik oldallal dolgozz egyedül! Lassan, ne siess!

Nyomd bele a válladat, karodat az ágyba!

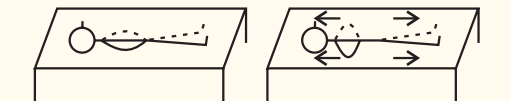


4. Most ugyanígy nyomd bele az ágyba a popsidat, a combodat, a térdedet, és a bokádat is! Most is segítek egy kis nyomással! A gyengébb oldaladon segítek én, a másik oldallal most is dolgozz egyedül! Lassan, most se siess!

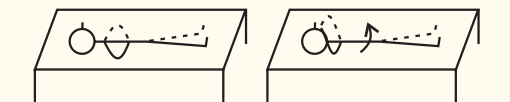
Nyomd bele a popsidat, combodat, térdedet, bokádat!



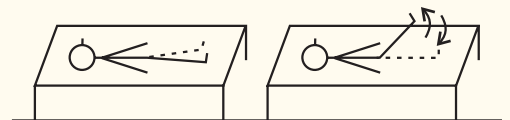
5. Nyújtott karokkal fekszel. Kulcsold össze a két kezed, így a gyengébb oldalt is tudod mozgatni! Persze anya keze is legyen ott a kulcsolásnál! Hajlítsd be a könyöködet, húzd fel a válladig és nyújtsd vissza!



6. Most a hajlított karokat tedd a mellkasodra kulcsolva, és innen emeld fel az arcodig! Tartsd meg az arcod fölött! Majd tedd a testedre vissza! Közben nézd meg a tenyeredet, majd a következő emelésnél fordítsd ki a tenyered és nézd meg a kéz hátadat is!



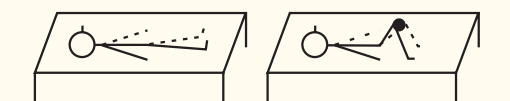
7. Háton fekve: az gyengébb láb maradhat nyújtva az ágyon. Emeld meg a másik lábadat, nyújtott térdrel és közben integess a lábfejeddel! Tedd le, majd kezd újra a gyakorlatot! Most segítséggel próbáld megemelni a gyengébb lábadat és igyekezz a bokádat is megmozgatni közben!



Szülői segítséggel végezd!



8. Segítséggel hajlítsd be a két térded, húzd talpra mindkét lábadat és a sarkad legyen megtámasztva! A két térded közé tegyél egy puha párnát, vagy labdát és nagyon szorítsd össze a térdeidet majd lazíts! A labda pihenéskor se essen ki!



Szülői segítséggel végezd!



9. Háton fekvés. Segítséggel hajlítsd be a két térded, húzd talpra mindkét lábad és a sarkad legyen megtámasztva! Ebben a helyzetben emeld meg a popsidat, majd tedd le!



Szülői segítséggel végezd!



10. Pihenésként kérjük anyát, hogy többször masszírozza végig a válladat, karodat, tenyeredet és a csípődet, lábadat, sőt a talpadat is! Ne simogassa! Lehet, hogy nagyon fog csiklandozni? Ha nincs a közelben tüskés labda, akkor egy durvább törölközővel vagy akár kézzel is lehet végezni a masszírozást! Krémet, olajat is lehet használni!



11. Ugye egy kis arcmasszírozás is jólesne! Ezt is naponta többször lehet végezni, krém, törölköző itt is szükséges lehet!



12. **Fordulás oldalra:** Eleinte a fordulás sem lesz könnyű, próbáld ezt az utat követni: Háton fekvé talpra húzod az gyengébb lábadat, nyújtott karodat anya fogja tartani! Most a vállad indításával próbálj átfordulni az erősebb oldaladra! Ne gurulj tovább, feküdj az oldaladon! Pihenj és fordulj vissza a hátadra! Most is a vállad indítsa a mozdulatot, lábadat tartsd behajlítva!



13. **Fordulás oldalra - másképp:** háton fekvés, mindkét lábad legyen behajlítva, talpra húzva! Most változtatunk a sorrenden, először a két lábadat billentsd ki oldalra, utána pedig a válladat, karodat fordítsd át! Tartsd meg magad oldalt, majd térdemeléssel indítva feküdj vissza a hátadra! Kezd újra a fordulást!



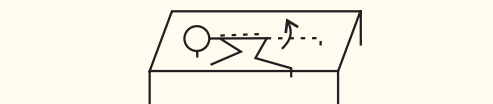
14. **Oldalt fekvés, az erősebb oldalon.** Anyát megkérjük legyen a segítségedre! Fogja meg a felül lévő karodat, emelje meg, vigye előre, hátra majd tegye a testedre le! Óvatosan, lassan mozgassa át a karodat és Te amennyire tudsz segíts! Az ujjak hajlítása-nyújtása, terpesztése-zárása is fontos lenne!



Szülői segítséggel végezd!



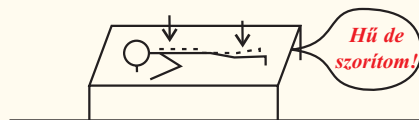
15. Most a lábadat kellene így átmozgatni, felemelni, előre-hátra vinni, térdedet behajlítani-kinyújtani! A bokamozgások is nagyon fontosak, így az se maradjon ki! Ezt a mozgatóást is anyától kérjük!



Szülői segítséggel végezd!



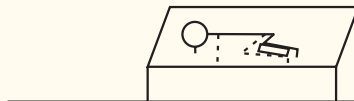
16. Feküdj az oldaladra. Felül lévő karodat nyújtva tedd az oldaladra! Most próbáld a karodat a törzsedhez szorítani, majd pihenj! A felül lévő lábadat szorítsd az alsóhoz és pihenj megint! Most próbáld egyszerre szorítani a karodat és a lábadat is!



Szülői segítséggel végezd!



17. Oldalt fekvés, az gyengébb oldalon: Karod most is legyen előre nyújtva, tenyered nézzon felfele, lábaidat hajlítsd be, a két térded között legyen párna! A hanyatt fekvő helyzet fokozhatja az izomtónust, így jó, ha sokat fekszel az oldaladon is!



18. Oldalt fekvés: a gyengébb oldaladon fekszel, felül lévő karod legyen a tested előtt! Ezt a kart emeld fel és nyújtozz felfelé, az ágy vége felé! Majd engedd vissza magad elé! Közben sóhajts egy jó nagyot!



19. Feküdj az oldaladra. Felül lévő lábadat emeld meg, húzd be hashoz, majd nyújtsd ki hátra a levegőbe! Tartsd meg ebben a helyzetben, majd húzd be hashoz újra! Figyelj arra, hogy a gyakorlat közben ne dőlj el!

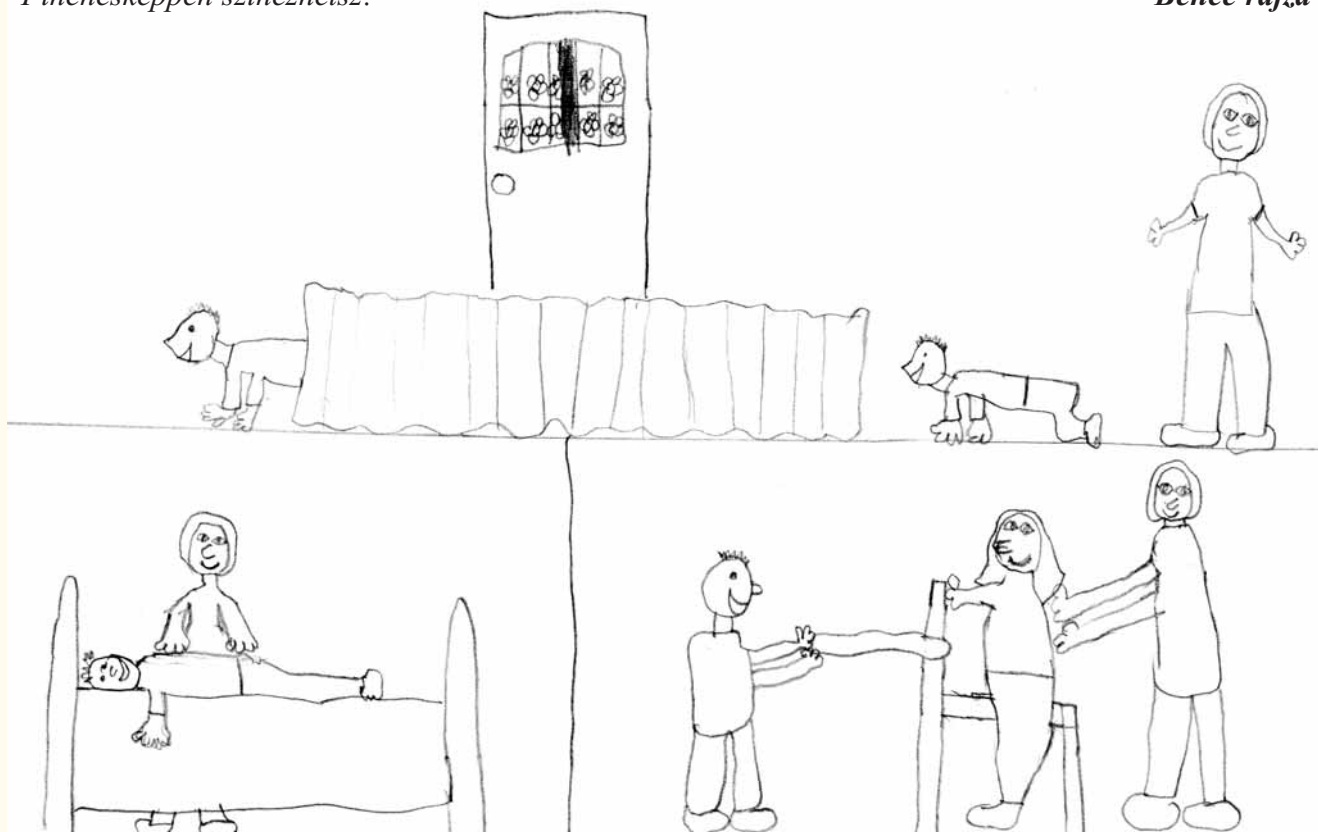


20. Fordulj vissza a hátadra, sóhajts néhányat és pihenj! Most jó sokat tornásztál, így pihenhetsz egy nagyot!



Pihenésképpen színezhetsz!

Bence rajza

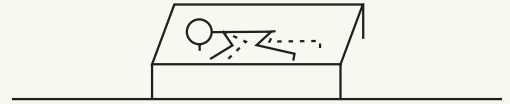


ÜLŐ GYAKORLATOK

Ezt a gyakorlatsort ülésben kell végezned, tornászhaszn ágyon, széken ülve egyaránt! Fontos, hogy a lábad mindig legyen alátámasztva, és legyen kapaszkodási lehetőség is körülötted!

Ismétlésszám: 4-6.

1. Ezt a gyakorlatot az ágyon végezd! Feküdj a hátadon, majd fordulj át az gyengébb oldaladra! Most a sérült végtagok kerültek alulra. A következő gyakorlatnál majd ebből a helyzetből próbálj meg kiülni az ágy szélére! Lehet, hogy az ágyadon lógó kapaszkodót is használni tudod majd, próbáld ki úgy is a felülést!



2. Felülés: a gyengébb oldalon fekve támaszkodj az alkarodra, lábakat hajlítva, hozd előre. Ebből a helyzetből, kis segítséggel, told fel magad ülésbe, húzd ki a lábadat az ágy szélére és lógasd le! A biztonságosabb ülés érdekében a talpadat egy zsámolyra vagy a talajra mindig támaszd le! Most lassan fekédj vissza, dőlj oldalra, közben támaszkodj a kezedre, majd a könyöködre és emeld fel a lábaidat az ágyra! Pihenj egy kicsit, majd kezd újra a felülést!



3. **Feladatok ülésben:** Amikor az ülő helyzetet már sikerül megtartanod elkezdjük gyakorolni a fej mozgásait. Emeld fel a fejed és tartsd meg egyenesen, közben nézz előre! Két kezddel eleinte támaszkodhatsz valakinek a vállán és próbáld a testsúlyodat minél inkább előrehozni a combodra, így nem kell félned attól, hogy hátra esel!

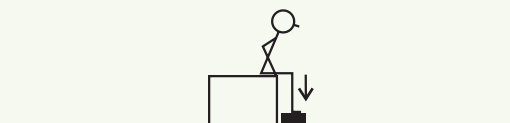


4. Ülésben, fordítsd oldalra a fejed, nézz el a vállad felett! Mindkét irányba fordítsd át az arcodat és közben figyelj arra is, hogy a könyököd nyújtva maradjon! Legyen kapaszkodási lehetőség a közeledben (ágy, széktámla, vagy anya)!

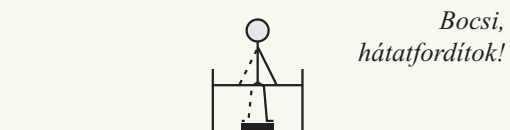
Lassan!



5. Most figyelj a lábadra, próbáld a talpadat belenyomni a zsámolyba, vagy a talajba! Jó hosszan nyomd le a talpad! A lábujjaidat is nyomd, ne csak a sarkad! Pihenj, majd kezd újra!

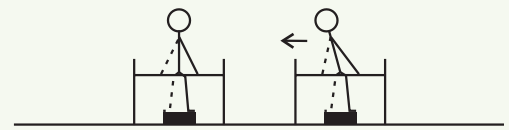


6. Két karodat nyújtsd ki magad mellé! Támaszkodj le a tested mellett az gyengébb kezeddal az ágyon és vigyél rá egy picit súlyt! Tartsd meg a helyzetet! Tenyered ne csússzon odébb!



*Bocsi,
hátfátfordítok!*

7. Ez egy nehezebb feladat lesz! Átvisszük a testsúlyt egyik oldalról a másikra! Oldalra billenünk! Két karodat nyújtsd ki magad mellett. Először támaszkodj le a tested mellett az egészséges tenyeredre, majd vidd át a testsúlyt a másik kezedre! Tenyered fixálásához kérj segítséget! Közben ne dőlj hátra, mert akkor könnyen megbillenhetsz!

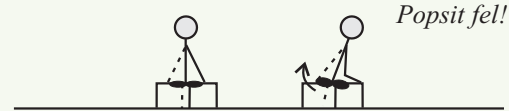


Szülői segítséggel végezd!

8. Próbáld ki ezt a gyakorlatot alkartámasszal is! Ülve hajlítsd be a karodat, de maradjon a tested mellett! Most dőlj bátrabban oldalra, és a könyöködre támaszkodj le külön-külön mindkét oldalra! Ha túl nehéz a feladat, akkor tehetsz egy nagypárnát magad mellé, és arra támaszd le a könyöködet! Innen húzd vissza magad újra ülésbe!

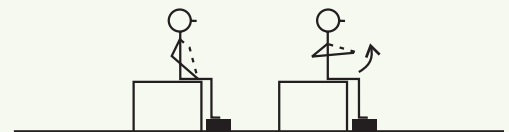


9. Az előző billenős feladatot most egy kicsit tovább nehezítjük! Próbáld a popsidat, is megemelni, amikor oldalra billensz! Gyere vissza középre, majd a túloldalon érintsd le a könyöködet, és itt is emeld meg a fél popsidat!

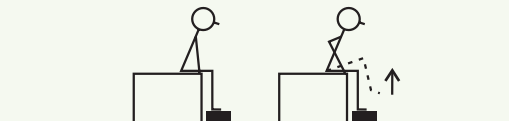


Popsit fel!

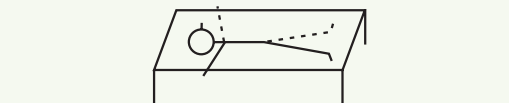
10. Most kezdjük dolgoztatni a karodat is! Az ágy szélén ülve. Először is kulcsold össze a két kezed az öledben! Most próbáld megemelni a karjaidat nyújtva egy kicsit! Ha biztosnak érzed a fogást, akkor mehet az emelés egészen a szádig is! Sőt feljebb is, ameddig csak tudod! Figyelj rá, hogy lefele is óvatosan, lassan hozd le a karokat! Pihenj és kezd újra!



11. Az utolsó feladat jön! Ülve emeld meg egy kicsit az egyik térdedet, és közben tartsd meg az egyensúlyodat! Tedd le a lábad! Most a másikat is emeld fel!



12. A torna végén fekédj vissza óvatosan! Most sóhajts néhányat, és közben a karodat is emeld fel ameddig tudod!



FELADATSOR HALADÓKNAK

A következő gyakorlatok inkább azoknak a gyerekeknek szólnak, akik **feszesebbnek, görcsösebbnek** érzik izomzatukat, akik már jobban együttműködnek a tornánál, megerősödtek egy kicsit, és biztonságosabban mozognak a lakásban.

Nagyon örülök, hogy most már sokkal kevesebb segítségre van szükséged, mint néhány héttel ezelőtt, de azért a tornára még mindig sok időt kell fordítani!

A torna mellett fontos, hogy minél több napi tevékenységben vegyél részt önállóan is! Fontos, hogy ne anya csinálja meg helyetted, azokat a dolgokat, amiket talán már kis segítséggel Te is el tudnál végezni! Étkezésnél próbálkozz az önálló evéssel, mosakodj részben egyedül, sőt az öltözködéssel is lehet, hogy egyre ügyesebben haladnál, ha elkezdenéd gyakorolni!

Folytassuk hát a gyakorlást, így tovább fogsz erősödni és ügyesedni is! Biztonságosabb, ha ezeket a gyakorlatokat inkább a földön, egy szőnyegen végzed! Persze a körteremben az ágyadon is végezheted a tornát, de valaki lehetőleg legyen melletted, aki bíztat és segít, ha kell! Légy óvatos, ha magas az ágyad! Ismétlésszám: 4-6.

1. **Háton fekve**, karod legyen a tested mellett és most próbáld nyújtani és hajlítani a könyököd!



2. Háton fekve, hajlítsd be a két térdedet és támaszd le a talpakat! A két karodat nyújtva vidd át a jobb vállad mellé, fordulj arra a fejeddel is! A térdeidet pedig billentsd át a bal oldaladra, csípődöt is fordítsd át balra! Innen húzd vissza a két karodat és a két lábadat, majd billentsd át a másik oldalra a végtagjaidat!



3. Háton fekve, hajlítsd be a két térdedet és támaszd le a talpakat! Most nyújtsd ki a jobb lábad és utána hajlítsd be! Ismételd meg a bal lábaddal is! A nyújtást szép egyenes tempóban végezd, ne huppanjon a lábad! Behajlításnál se siess!



4. Háton fekve, hajlítsd be a két térdedet és támaszd le a talpad! Emeld meg a popsidat és közben mindkét lábadat próbáld hajlítva, talpon megtartani! Valaki segíthet a lábfejed rögzítésénél is! Nehezebb a dolgod, ha a két lábadat nagyobb terpeszbe teszed és így emeled a popsidat!

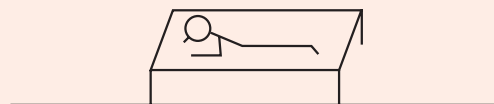


5. Háton fekve, hajlítsd be a két térdedet és támaszd le a talpad! Emeld meg az egyik lábad, nyújtsd ki és közben próbálj pipálni a lábfejeddel! Utána a másik lábaddal dolgozz!

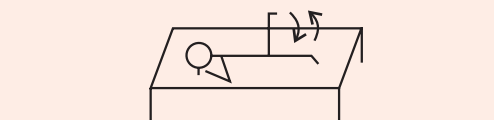




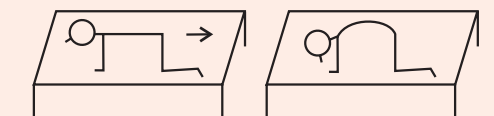
6. Most óvatosan feküdj hasra, emeld fel a fejed, nézz előre és támaszkodj az alkarodra! Ebben a helyzetben próbáld közelíteni a lapockáidat a gerincedhez, úgy is mondhatnám, hogy zárd a lapockákat! Tartsd meg ezt a helyzetet, és közben legalább ötig számolj el! Tegyéél egy kispárnát a mellkasod alá, ha a branül miatt szükségesnek érzed!



7. **Hason fekve** hajlítsd be a jobb térdedet! Figyelj arra is, hogy a két combod ne távolodjon el egymástól, és a lábszárad függőleges legyen, ne dőljön ki oldalra! Ismételd meg a mozgulatot a másik lábaddal is! A láb nyújtását lassan, fokozatosan végezd! Kérhetsz segítséget is, mert ez a mozgulat eleinte nagyon nehéz lesz!

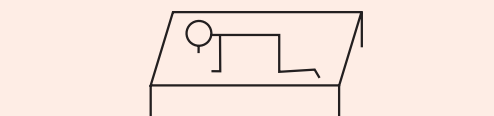


8. Hason fekvésből told fel magad négykézláb helyzetbe! Támaszkodj meg a két tenyereden, és told hátra, a sarkad fele a popsidat! Most négykézláb helyzetbe érkeztél. Tartsd meg magad: tenyértámaszban, nyújtott karral és hajlított lábakkal, a két térded egymás mellett legyen! Emeld a fejed vízszintesig, egyenesítsd ki a hátad, majd engedd le a fejed és domboríts, csinálj cicahátat! A fejemelést a következő gyakorlatoknál mindig végezd el!



9. **Négykézláb** helyzetben vidd át a testsúlyt a jobb majd a bal oldaladra! Hintáztasd meg magad! Közben maradjon nyújtva a könyököd, figyelj az ujjaidra, a hajlított csípődre, és a behajlított térdedre! Fejedet emeld meg szépen!

Hinta-palinta



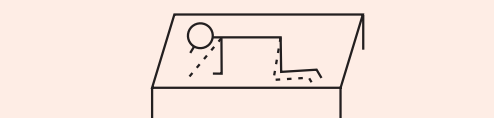
10. A feladatot egy picit nehezítjük! Vidd át a testsúlyt az egyik oldalra, és innen told ki a popsidat rézsútosan, majd ülj ki a sarkad mellé! Utána húzd vissza magad középre, négykézláb helyzetbe!



11. Most próbáld előre vinni a testsúlyt a két kezedre! Állj meg így! Tartsd nyújtva a két karodat végig! Ezután vidd hátra a súlyt a két lábadra! Ezt a hintázást gyakorold néhányszor!

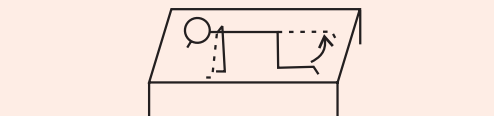


12. Négykézláb helyzetben emeld fel a gyengébb karodat a levegőbe, nyújtva, majd tedd le! Próbáld a másik karoddal is megcsinálni a feladatot! Figyelj, mert nehéz lesz az egyensúlyodat megtartani, a támaszkodó kar maradjon nyújtva!

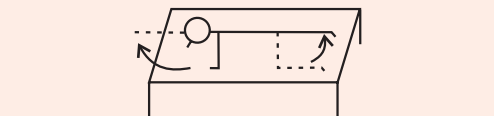




13. Négykézláb helyzetben emeld fel az gyengébb lábadat hátra, majd tedd vissza! Most emeld meg a másik lábadat is hátra és tartsd meg a levegőben! Tedd vissza és kezd újra! Próbáld megtartani az egyensúlyt, ne dőlj ki oldalra!



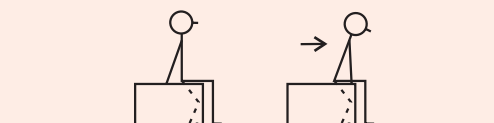
14. Ha az előző gyakorlat már biztosan megy, próbálkozz keresztbe is az emeléssel! Négykézláb helyzetből a gyengébb oldali karodat és az erősebb lábadat emeld fel egyszerre! Nagyon nehéz megtalálni az egyensúlyt, de cseréld és próbáld meg a keresztezett emelést az erősebb karoddal és a gyengébb lábaddal is!



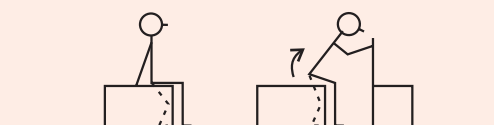
15. Ezután a nehéz gyakorlat után, told ki a popsidat oldalra, és ülj ki a térded mellé! Támaszkodj a tenyereden, mint a 10-es gyakorlatban!



16. **Ülés:** az ágy szélén, vagy egy széken, ill. ha kicsi vagy akkor egy zsámolyon. Karok a test mellett nyújtva, fontos, hogy olyan magasan ülj, hogy a talpadat letámaszthasd! A gyengébb lábadd kicsit jobban legyen magad alá húzva, a másik legyen előrébb! Billentsd a testsúlyodat előre, majd húzd vissza magad kiinduló helyzetbe!



17. Most billentsd magad még előrébb, úgy hogy a popsid felemelkedjen az ágyról. Közben kapaszkodhatsz is valamibe, vagy legyen kulcsolva a két kezed az öledben! Leülésnél lassan, egyenletesen ereszd vissza magad!



18. Ülésben emeld meg hajlított térdel a jobb lábadat, tedd vissza, majd emeld meg a bal is, és azt is helyezd vissza! Ne siess, tartsd meg az egyensúlyt!



19. Ülésben emeld meg a jobb karodat nyújtva és a bal lábadat hajlított térdel! Érintsd össze a jobb kezedet és a bal térdedet! Utána cseréld! Emeld a bal karodat és a jobb lábadat és azokat is érintsd elől össze!

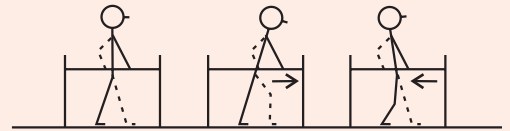


20. A következő gyakorlat is hasonló lesz, de most a könyököt és a térdet fogjuk összeéríteni! Továbbra is ülj egyenes háttal, emeld a válladhoz a két kezdet, és tartsd is ott! A jobb könyököddel próbáld megérinteni a bal térdedet, majd fordítva is végezd el a gyakorlatot!





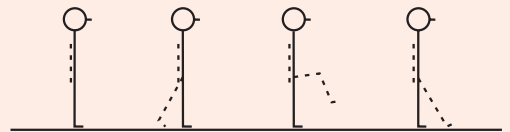
21. **Állás:** a gyakorlatokat végezheted kapaszkodva is, de ha már biztonságosan állsz, akkor inkább ne támaszkodj! Állj oldalt az ágy mellett kis haránt terpeszben! Most hajlítsd be egy kicsit az elől lévő lábadat, így a testsúlyod nagy része idekerül! Utána nyújtsd ki ezt a lábad, és hajlítsd be a hátul lévő lábadat! Most vidd hátra a testsúlyt!



22. Állj zárt lábbal, egyenesen! Emeld meg a jobb lábadat, érintsd a bal térdedhez, majd emeld tovább előre, lépésbe! Innen húzd vissza, zárd a lábakat! Fejedet emeld fel, nézz előre!



23. Zárt állásból emeld hátra a jobb lábadat, a lábujjakat érintsd le hátul! Most emeld vissza a lábad és a kiinduló helyzetben áthaladva emeld tovább előre! Itt érintsd le a sarkadat! Innen viheted újra hátra, test mögé a lábadat, ahol megint a lábujjakat érinted le! Néhány lábemeléskor után következik a másik láb!



24. Próbáld meg az ellentétes kart és a lábat egyszerre emelni, ahogy azt járásnál tesszük! Tehát jobb láb és bal kar emelés egyszerre, majd vissza le! Ismételd néhányszor, és csak utána cseréld! Most, jobb kar és bal láb emelés egyszerre, majd vissza le! Anyu is segíthet, a karodat vagy a lábadat is emelheti!

*Aki nem lép egyszerre,
nem kap rétest estére.*



KEDVES "TÉRDESEIM"!

A torna talán nem jelent újdonságot, hiszen már a műtét előtt is játszottunk illetve időnként "dolgoztunk" együtt! Most egy kicsit keményebb munka jön, de remélem lesz bennetek elég kitartás és szorgalom az elkövetkező hónapokban is!

Térdoperáltak gyakorlatai a műtét után. A gyakorlatokat az orvosi utasításokat betartva, a gyógytornásszal egyeztetve kell végezned! Vigyázz, ha a daganat a térd fölött volt, a combizom tapadási területének rekonstrukciója miatt a tornánál nagyon óvatosnak kell lenned!

A rögzítés ideje alatt (tok, vagy gipszsin) már elkezdheted a tornát, sőt kötelező a gyakorlatokat rendszeresen végezned!

Javaslom, tornázz naponta legalább 3x20 percet! Amennyiben orvosod úgy rendelkezett, akkor a rögzítést még a torna ideje alatt sem veheted le! A tornát nem helyettesíti a lakáson belüli séta, erősíteni ezekkel a célzott gyakorlatokkal lehet a leghatékonyabban!

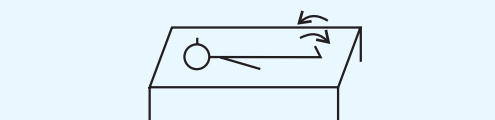
A rendszeres torna célja, izmaidat megerősítése, hogy azok néhány hét vagy hónap múlva ismét készen állj egy kiadós sétára, akár rögzítés nélkül is! A tok elhagyásának időpontját mindig az ortopéd orvos határozza meg, ne légy türelmetlen! Azt tanácsolom, hogy a gyakorlatokat, jobb és a bal lábbal egyaránt végezd el, mivel a sok fekvésben eléggé legyengült mindkettő izomzata!

Ezt a gyakorlatsort akár **Kezdő TérdTornának** is hívhatnám! Javaslom, ha Te még csak 2-4 héttel vagy túl a műtéten és esetleg rögzítés nélkül kell tornáznod, akkor is erősítésként végezd el ezeket a gyakorlatokat tokban és használj alátámasztást (pl. törölközőt) is! Nagyon büszke lehetsz magadra, ha szépen meg tudod csinálni mindegyik feladatot, hiszen lábizmaid eléggé elgyengültek az elmúlt időszakban! A **KTT** akkor is hasznos ha bemelegítésként csinálod végig!

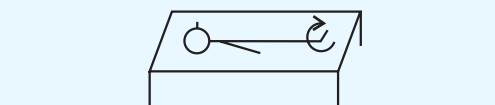
KEZDŐ TÉRDTORNA

Torna a rögzítés ideje alatt (tok, vagy gipszsin esetén). Ismétlésszám: 5-10.

1. Háton fekve nyújtsd ki mindkét lábadat és integess mindkét lábfejeddal. (pipa-spicc váltva), ne siess! Alaposan mozgasd meg a bokád! Tehetsz emelést a boka alá, így jobban tudsz "integetni".



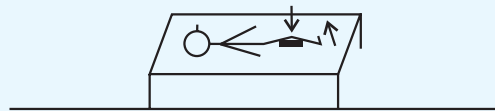
2. Nyújtott lábbal körözz a bokáddal, de most se siess! Először kifele néhány kör, majd befele is!



3. Karmolj néhányszor erőteljesen a lábujjakkal! Húzd be a lábujjaidat, majd terpeszd őket!

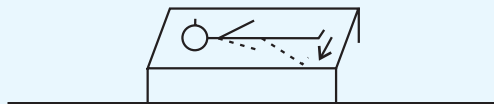


4. Mindkét combizmodat feszítsd meg, közben lábfejeddal pipálj! Tegyél egy kispárnát a térdhajlatod alá és ebbe nyomd bele a térdedet, így talán jobban fog sikerülni!

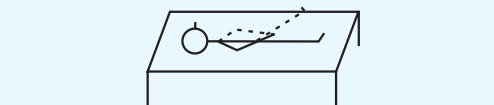




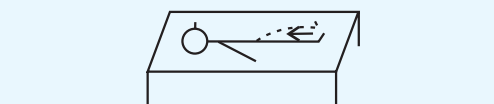
5. A hátadon fekvé. Nyújtott lábadat csúsztasd ki oldalra, akár az ágy széléig, a térd végig felfele nézzen! Majd lassan csúsztatva zárd össze a két lábad!



6. A hátadon fekvé. Nyújtott lábemelés felfele, alátámasztással! Ne félj, a tok rögzíti a lábadat, segítséggel emeld fel bátran! Ha biztonságosabbnak érzed, tegyél egy törölközőt a lábad alá, így a láb súlyát akár Te is tarthatod! Persze Anya is jó segítőtárs lehet! Hidd el, ez ma még egy nehéz gyakorlat, de pár hét múlva már könnyedén fog menni!



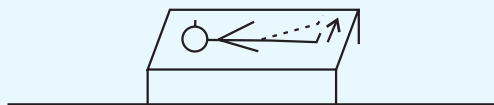
7. Háton fekvés, nyújtott lábbal, próbáld a tokban behajlítani a lábad! Ne félj, ez egy "mintha" mozdulat, mely során izmaid megfeszülnek, de igazi elmozdulás a térdben nem fog történni!



8. Most feszítsd meg végig a lábad! Feszítsd meg a farizmokat, a combodat, a vádliat, feszítsd le a lábfejedet, és közben számolj el 10-ig! Tartsd, tartsd, tartsd és még mindig!!!! Majd lazíts és kezd újra!

1 3 5 7
2 4 6 8...

9. Háton, zárt lábbal feküdj, a műtött lábadat emeld meg nyújtva és tedd ki az ágy szélére! Lazíts! Feszítsd meg újra a combodat, emeld meg a lábad és tedd vissza kiinduló helyzetbe! Térded felfele nézzen végig, ha kell, segíts a törölközővel!



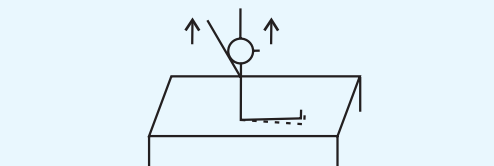
10. Háton fekvés. Műtött lábad legyen nyújtva, míg a másik lábadat hajlítsd be és tedd talpra! Emeld meg a popsidat és szorítsd össze a farizmokat, majd engedd vissza magad! Ismételheted úgy is, hogy kicsi, apró szorításokat végzel, de a medencéd legyen magasra emelve közben!



11. Közben emelkedj fel, így erősödik a hasizmod. Kiinduló helyzet ugyanaz: műtött láb nyújtva, a másik láb hajlítva. Most a jobb kezeddal érintsd meg a bal térdedet, majd cserélj, bal kezeddal érintsd meg a jobb térdedet!



12. Nyújtsd ki mindkét lábad és ülj egyenes háttal! Ez sem könnyű feladat, ha a lapockádat zárod! Nyújtózkodj jó magasra a plafon felé, váltva jobb és balkézzezzel! Engedd le a kezéd és fújd ki a levegőt! Lazíts!



TORNA A RÖGZÍTÉST KÖVETŐ IDŐSZAKBAN

A rögzítést követő időszakban folytatjuk a gyógytornát, sőt kötelező a gyakorlatokat rendszeresen végezned továbbra is! Ebben az időszakban már a torna idejére leveheted a tokot és a térdhajlító gépet naponta többször kell használnod! A térdhajlító gép nem okoz fájdalmat, a térd mozgását végzi nagyon kíméletesen, a neked tetsző tempóban az orvosi előírásoknak megfelelően! Azt is tudnod kell, hogy a gép nem pótolja a Te munkádat, izmaid erősítésében nem lesz segítségédre! Javaslom, tornázz naponta legalább 3x30 percet, egy haladónak ez igazán nem lehet sok!

A műtött végtag izomzatát ezekkel a célzott gyakorlatokkal lehet a leghatékonyabban erősíteni!

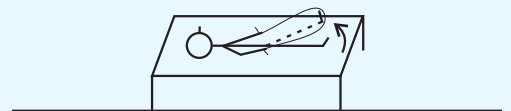
A célzott tornát nem helyettesíti az utcai séta sem, bár általános erőnlétedet ezzel is tudod javítani! A rendszeres torna célja, hogy a térdhajlítás és nyújtás egyre jobban menjen, hogy a járásod egyre tökéletesebb legyen, aminek eredményeként kirándulni, sportolni is tudsz majd újra!

Azt tanácsolom, hogy a gyakorlatokat, jobb és a bal lábbal egyaránt végezd el, mivel a sok fekvésben eléggé legyengült mindkettő izomzata!

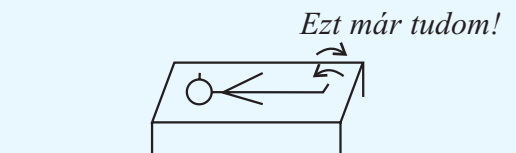
Attól függően, hogy hány héttel vagy túl a műtéten, együtt fogjuk kiválasztani a neked megfelelő gyakorlatokat! Ezt a gyakorlatsort hosszú hónapokig kell gyakorolnod, eleinte több segítséggel, hosszabb pihenőkkel, míg később már segítség nélkül és nagyobb ismétlésszámmal! Több helyen láthatod, hogy a gyakorlat legnehezebb formáját a haladóknak szántam, ők azok, akiket már több hónapja megoperáltak, és engedélyt kaptak ennek a nehezített gyakorlatnak a végzésére is!

HALADÓ TÉRDTORNA

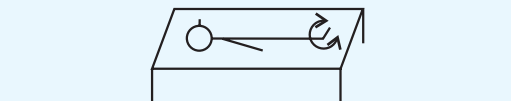
1. Háton fekvés. Bemelegítésként tedd fel a tokot és végezz néhány nyújtott lábemelést a tokban, törölköző legyen a lábad alatt! Térded felfele nézzen végig! Ha szükséges a törölközőt is használd nyugodtan! Most vedd le a tokot és így folytasd a tornát!



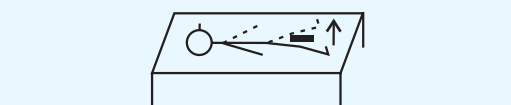
2. Háton fekve nyújtsd ki mindkét lábadat és integess a lábfejekkel! Pipa-spicc váltva, ne siess, alaposan mozgasd meg a bokád!



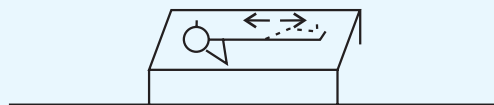
3. Körözz a bokáddal, de most se siess! Először kifelé néhány kör, majd befele is!



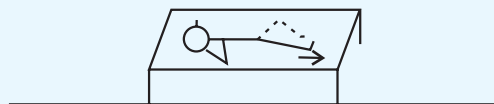
4. Mindkét combizmodat feszítsd meg, közben lábfejeddal pipálj! Tegyel egy kispárnát a térdhajlatod alá, és ebbe nyomd bele a térdedet, így talán jobban fog sikerülni!



5. Háton fekvés, nyújtott lábbal. Sarkon támaszkodva, csípő mozgatóval hajlítsd be a térded! Érdekes lesz kipróbálni, hogy csak a csípő mozgásával is el lehet érni néhány foknyi hajlítást a térdben!



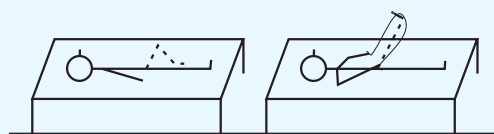
6. A feladat ugyanaz, de most csúsztasd a talpad a lepedőn, hajlítsd be erőteljesen a csípőt és így hajlítsd a térdedet is!



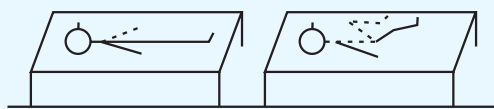
7. Műtött lábadat húzd talpra! Ezt, a talpon lévő lábadat próbáld hajlított térdrel hashoz húzni! Törölközőt is használhatsz! A másik láb maradjon nyújtva a talajon! Lassan, óvatosan húzd a lábad!



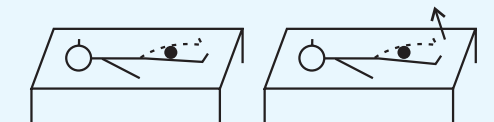
8. Kiinduló helyzet: a műtött láb behajlítva, talpon. Hajlított lábadat húzd hashoz, innen segítségével nyújtsd fel a levegőbe, tartsd meg, majd óvatosan ereszd vissza talpra! (Segítségként legjobb egy törölköző, amit a lábad alá teszel.)



9. Nyújtott lábbal feküdj, és lassan kezdj biciklizni a levegőben! Először kisebb mozdulatokat végezz, majd szép fokozatosan növelj a nyújtás és a hajlítás mértékét is! Haladóknak!



10. Most újra gyakoroljuk a teljes térdnyújtást, végezd el ezt a gyakorlatot! Tegyél egy kispárnát vagy egy törölközőhengert a térdhajlatod alá, ekkor a térded enyhén hajlítva lesz és így nyújtsd ki a lábad! Sarkadat próbáld a levegőbe emelni, pipálj a lábfejjel! Eleinte még külső segítséget is kérhetsz, de pár hét múlva remélem, egyedül is sikerülni fog!



11. Nyújtott lábadat először csúsztasd ki az ágy széléig, majd csúsztatva zárd a két lábadat össze! Haladóknak: amikor már elég erős az izomzatod próbáld megemelni a lábadat és így vidd ki az ágy széléig, majd emeld vissza a lábad kiinduló helyzetbe!



12. Ül ki az ágy szélére úgy, hogy a combod térdhajlatig legyen alátámasztva! Most enyhén hajlított térdrel támaszd meg a bokádat egy széken! Ekkor egy kicsit lejjebb kerül a lábfejed, ami eleinte lehet, hogy kellemetlen érzés lesz! Pihenj így, próbáld az izmaidat ellazítani!



13. Üljet ki az ágy szélére, a következő gyakorlatoknál végig maradj ebben a helyzetben! Segítséggel próbáld hajlítani a térded! Anya üljön melléd vagy szembe egy székre, vegye ölbe a lábad és így, a sarkadat tartva, kezdjétek óvatosan és lassan a térdhajlítást és nyújtást! Néhány hét múlva már egy törölköző segítségével is gyakorolhatod ezt a feladatot! Haladók: segítség nélkül végezzenek térdhajlítást és nyújtást!



Szülői segítséggel végezd!

14. Most tarts egy kis pihenőt! Támaszd meg a lábad újra a széken úgy, mint az előbb a 12-es gyakorlatnál!

15. Próbáld meg lazítani! Most add lábad teljes súlyát a mamádnak, aki egy széken ül melletted! Hagyd, hogy egy kicsit könnyedén meghintáztassa a műtött lábadat, hidd el, nem fogja elejteni! Te csak a lazításra figyelj! Egy -két jóleső sóhajtas is segíteni fog! Haladó: próbáld lazán lóbálni a lábad!

Hinta-palinta!



16. Ennél a gyakorlatnál figyelj nagyon! Anya fogja megint a sarkadat! Először hajlítsd a lábad, húzd be az ágy alá a sarkad, amennyire csak tudod, és itt pihenj! Most innen indítva nyújtsd ki újra a lábad, próbáld megfeszíteni a combizmodat, és teljesen kinyújtani a térded! Itt, ezen a ponton is tarts pihenőt. Anya fogja a sarkad. Kezd újra a hajlítást! Válladat engedd le, ne ott erőlködj!



Szülői segítséggel végezd!

17. Lazítsatok újra, úgy, mint az előbb, hintáztasd a lábad! Anya most is segítsen! Sóhajts néhányat, nyújtózkodj felfele is!

Húúú...!!!

GYAKORLATOK PROFIKNAK

Tudom, te már mankó nélkül is sokat gyalogolsz, lépcsőzni is tudsz, sőt a barátaiddal bulizni jársz, így a torna egyre kevésbé tűnik fontosnak. Mégis azt javaslom, a napi tornát ne hanyagold el, hiszen a járásod tempóján, harmonikusabbá tételén, és persze izmaid erején még mindig lehetne javítani!

Gondolom, egyre többször jut eszedbe a kerékpározás lehetősége. Először szobakerékpáron gyakorolj, ez jó izomerősítő és itt kipróbálhatod, hogy át tudod-e hajtani a pedált!

Talán az úszás sem távoli álom már, de vigyázz, a medence széle csúszós! A vízben már biztonságban vagy, de csak a gyors és a hátúszást gyakorolhatod! A mellúszás tilos!

Fontos, ha a két alsóvégtag hossza nem egyezik (akár átmeneti ideig is!), akkor a cipődben mindig legyen **sarokemelő**! Sajnos néhány év alatt az 1-2 cm hosszkülönbség is könnyen okozhat gerincferdülést! Ha papucsban vagy, a zoknidba is elrejtethed ezt az apró emelőt! A lényeg az, hogy hord!

Általános tartásjavító, átmozgató tornaként javaslom, végezd el naponta a **Gyakorlatok állásban** című feladatsort! Ezek a feladatok segítik az egyensúlyozást, javítják hátizmaid állapotát, amire szintén nagy szükséged van!

Gondolom, a könyvben már többször találkoztál a **Nagylabdás Gyakorlatokkal**, most végre eljött a pillanat, hogy Te is kipróbáld azokat a feladatokat! Ne félj, ha véletlenül leesnél, ezt fogd fel "esésgyakorlatként" és ülj vissza! Furcsa, de hasznos feladat! Sokszor lehet még szükséged arra, hogy jó technikával érj földet, a lábadat megvédve egy nagyobb ütődéstől!

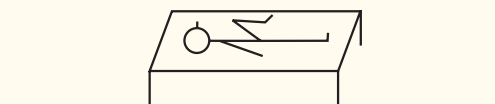
A lakáson belüli sétákat kiegészítheted a könyvben található **Járógyakorlatok** című feladatsorral! Ezek a gyakorlatok összerendezettebbé teszik az alsó és a felső végtagok együttmozgásait, amiket a mankózás miatt már hosszú hónapok óta nem gyakorolhattál. Hidd el a járás automatikus mozdulatait, a kar és láblendítéseket, érdemes egy kicsit tükör előtt is gyakorolni! Egy szép, nagy tükör még a fiúkat is szebb tartásra fogja ösztönözni!

Találsz egy pár nagyon "gyerekes" feladatot is, de hidd el a labirintusok segítségével a járás közben adódó nehézségek leküzdését tudod otthon, biztonságos környezetben gyakorolni! Csináld ezeket is végig!

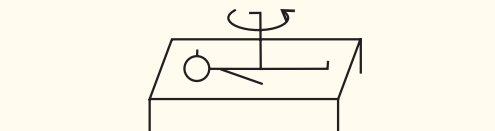
PROFI TÉRDTORNA

Saját erődhöz, idődhöz alakítsd a tornát, az ismétlésszámot én csak javaslom! Vigyázz ne terheld magad túl, de azért fokozatosan emeld a terhelést! Amikor már 10-15 ismétléssel a teljes gyakorlatsort könnyedén végig tudod csinálni próbálkozhatsz egy könnyű lábsúllyal is! Ismétlésszám: 8-10.

1. Feküdj a hátadra és hajlítsd, nyújts a lábad váltva a levegőben! Biciklizz!



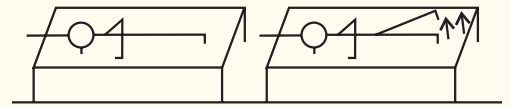
2. Nyújtott lábbal rajzolj nagy köröket mindkét irányba! (körzés kifele és befele) Most válts, és sok kicsi kört rajzolj egymás után egy-egy irányba! Térded felfele nézzen!



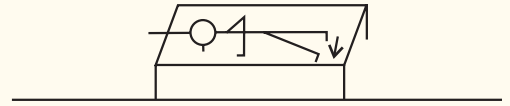
3. Háton fekvő, térdhajlításon át, emeld meg mindkét lábad nyújtva, függőlegesig! Itt terpeszbe nyisd szét és zárd a lábad! Figyelj a térdedre, lehetőleg ne hajlítsd be fent a levegőben!



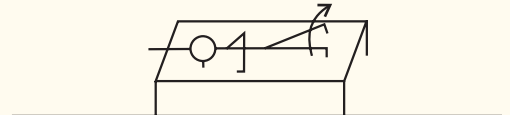
4. Oldalt fekvés. Tested legyen egyenes, lábaidat nyújtsd ki, kezdeddel elől támaszkodj! A műtött láb legyen felül. Vidd egy picit hátra a lábad és emelgesd a levegőbe, térded előre nézzen!



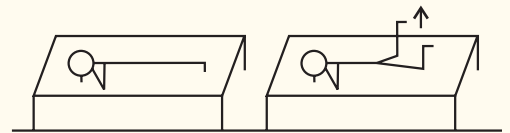
5. Oldalt fekve, a felül lévő lábadat hozd előre az ágy széléig, és itt tedd le! Ebből a helyzetből emeld fel a nyújtva a lábadat, lassan, előre néző térdel kb. 50 cm magasra, majd engedd vissza!



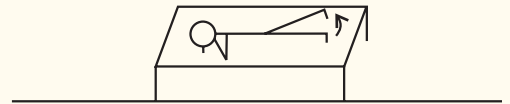
6. Kiinduló helyzet a fenti. Most rajzolj egy nagy ívet hátrafele a lábaddal! Emeld hátra a tested mögé a lábad és tedd le, lábujjaiddal érintsd az ágyat! Pihenj és nagy íven át emeld vissza előre a lábad, az ágy széléig!



7. Fordulj hasra! Hason fekve hajlítsd be a térded derékszögig, majd ezt a helyzetet megtartva told fel a lábad a plafon irányába! Figyelj rá, hogy a lábszáradat is tartsd, ne kalimpálgj! Mindkét lábbal külön-külön végezd a gyakorlatot!

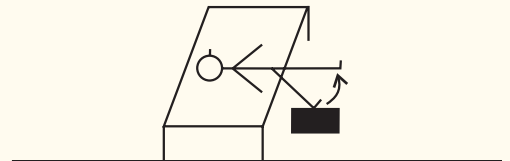


8. Hason, emelgesd nyújtott térdel a lábadat! A csípődet ne emeld meg! Legalább 10-10 emelés legyen egy-egy lábbal!



9. Ha lehet, feküdj keresztbe az ágyon és így lógasd le a lábadat! Fontos, hogy nyújtva legyen a csípőd! Támaszd alá a lábadat a sarkadnál egy zsámollyal.

Ebben a helyzetben emeld meg váltva a nyújtott lábadat! Pihenj egy kicsi! Most hajlítsd be a térded és így is csinálj néhány emelést! Felülve lazíts!

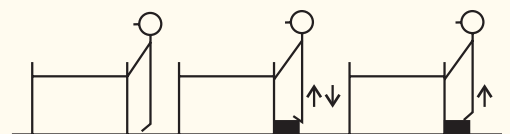


10. Persze a régi erősítő gyakorlatot sem hagyjuk ki!

Ülj fel, szép egyenes háttal, vállakat enged le és csússz ki az ágy szélére! Combodat csak félig támaszd alá és gyakorold a térdnyújtást és hajlítást egy kis lábsúllyal is!



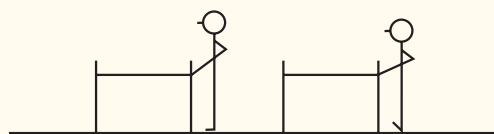
11. Állj fel, és kapaszkodva állj lábujjhegyre, majd engedd magad talpra vissza! Nehezebb a feladat, ha a küszöbre állsz és a sarkadat egy kicsit le is lógatod, próbáld ki! Legalább 20-30 felemelkedést csinálj, ettől lesz szép izmos a vádliid újra!



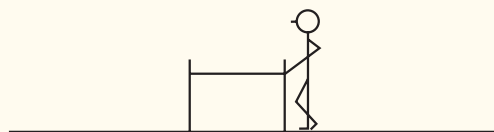
12. Lazításként rázd meg a lábad és körözz a bokáddal!



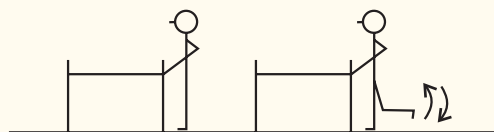
13. Állj párhuzamos lábakkal, az ágy végénél, kapaszkodj! Emeld meg a lábujjaidat, a lábfejed elejét! Csak a sarkad maradjon lent! Figyelj arra, hogy ne a popsidat dugd ki hátra, és ne told el magad a karoddal se! Légy végig egyenes, és ha jól csinálod enyhe húzódást fogsz érezni a sípcsontod szélénél.



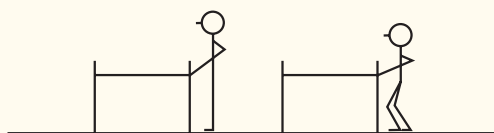
14. Könnyedén járj egy helyben, gördülj a talpadon! A testsúlyt határozottan vidd át egyik majd a másik lábadra!



15. Zárt állásban, kapaszkodj és hajlítsd be a műtött lábadat, amennyire csak tudod, majd nyújtsd ki! Figyelj rá, hogy a két térded szorosan egymás mellett maradjon végig, akár egy tárgyat is betehetsz a két térded közé! Magas ismétlésszám esetén, ezzel a gyakorlattal, térdhajlító izmaid erejét hatékonyan tudod növelni!



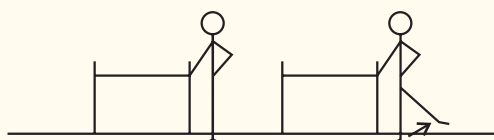
16. Lazítás után, kapaszkodva állj újra és csinálj néhány térdhajlítást! Nem az a lényeg, hogy mélyre ereszkedj le, inkább az ismétlésszámot növel! Figyelj arra, hogy mindkét lábadon egyformán legyen súly, ne segíts a műtött lábadnak! A popsidat ne dugd ki!



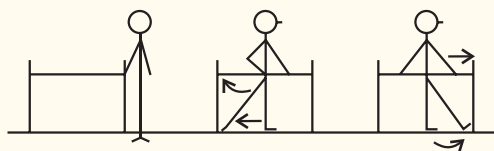
17. Most pihenj, rázd meg a lábad, nyújtózkodj és sóhajts néhányat!

Húúú...!!!

18. Oldalt állva kapaszkodj, a műtött láb legyen kívül! Nyújtott lábemelés előre, és vissza azután oldalra és vissza! Tudod a hátad szép egyenes végig, a csípő nem fordul el! Most pihenésként lazán lendítsd előre a lábad és engedd vissza néhányszor! A karodat is lendítheted hozzá!



19. Oldalt állva kapaszkodj, a műtött láb legyen belül! Vidd hátra a belső lábadat, érintsd le az ujjaidat és lendítsd a külső karodat is hátra! Innen emeld előre a lábad, érintsd le a sarkad, és közben a karodat is hozd előre! Figyelj rá, hogy elől sarokérintés, hátul lábujjérintés legyen! A karod lendüljön a lábaddal együtt! Visszafele is szép magas ívben emeld a lábad, és hozd a karodat is! Figyelj a mozdulat ritmusára, gördülékenységre!



20. Járj szépen, a kar és a láb együttmozgásaira figyelve!

Egészségedre, most igyál egy jó pohár vizet, és pihenj!

Andor Ildikó
gyógytornász
SE. II. sz. Gyermekgyógyászati Klinika



IRODALOMJEGYZÉK

- Szerkesztette: Dr. Benczúr Miklósné: Mozgásnevelés 1-2. Nemzeti Tankönyvkiadó, Bp. 1993
- Szerkesztette: Dr. Benczúr Miklósné: Mozgásnevelés kézikönyv 1. Művelődési Minisztérium, Bp. 1989.
- Szerkesztette: Dr. Benczúr Miklósné: Mozgásnevelés kézikönyv 2. Művelődési Minisztérium, Bp. 1989.
- Gardi Zsuzsa: Alapozó gyógytorna. Semmelweis Egyetem Egészségügyi Főiskolai kar, Bp. 2001.
- Szerkesztette: Gardi Zsuzsa Agysérültek mozgáskezelése. Semmelweis Egyetem Egészségügyi Főiskolai Kar, Bp. 2003.
- Semmelweis Egyetem Egészségügyi Főiskolai Kar, Bp. 2001.
- Szerkesztette: Dr. Hári Mária (1991.) A konduktív pedagógiai rendszer hatékony működésének alapelvei és gyakorlata. Nemzeti Pethő Intézet, Budapest, 1991.
- Huba Judit: Gyógytorna az ideg és elmeegógyászatban. Medicina, Bp. 1976.
- Kármán Györgyné - Makovicsné Landor Erika: Neurológiai gyógytorna elmélet és gyakorlat
- Német Erzsébet - S. Pintye Mária: Mozdul a szó... Logopédiai kiadó Gmk., Budapest, 1995.
- Szerkesztette: Dr. Schuler Dezső: Gyermekgyógyászati diagnosztika és terápia.

KÍVÁNCSISKODÓ KÉRDÉSEIM

Szeretettel várom válaszaidat a következő címre:

1094 Budapest, Tűzoltó u. 7-9.
II. sz. Gyermekgyógyászati Klinika
Onkológiai és Hematológiai Osztálya

A borítékra írd rá kérlek:

Együtt a Daganatos Gyermekekért Alapítvány
Pektor Gabriella

-  Milyennek képzeld el a lelkedet?
-  Mi az, ami számodra megnyugvást jelent, ha rosszul érzed magad, vagy izgatott vagy?
-  Mi az, amit nehezen tudsz elviselni, ha nem jó a közérzeted?
-  Melyik az a tornagyakorlat vagy játék, amit nagyon szeretsz?
-  Milyen csalafinta helyekre szokott begurulni a labdád egy-egy kosárra dobás után?
-  Rajzolj nekem kérlek valamit a bal kezeddél!
-  Milyen feladatot adnál egy zálogkiváltós játéknál?
-  Milyen társasjátékokat kedvelsz?
-  Bármit leírhat, amit szeretnél...

Nyomdai munkák:
Druk-ker Kft., Budapest

Kiadja az
EGYÜTT A DAGANATOS GYERMEKEKÉRT
KIEMELTEN KÖZHASZNÚ ALAPÍTVÁNY
a
NEMZETI CIVIL ALAPPROGRAM
támogatásával.



