2015-05-26 12:13:25

Zespół ćwiczeń fizycznych usprawniających psychoruchowo

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

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

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

1) choroby układu krążenia oraz aktywność fizyczna u chorych na choroby układu krążenia

2) NORDIC WALKING – prezentacja i pogadanka,

3) aktywność fizyczna u chorych ze zwyrodnieniowym zapaleniem stawów,

4) aktywność fizyczna u chorych z chorobami układu nerwowego – udar mózgu,

5) aktywność fizyczna u chorych na nowotwory – rak piersi.

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

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

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

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

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

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

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

Projekt dotyczy Priorytetu VII Promocja integracji społecznej,

działanie 7.1 Rozwój i upowszechnienie aktywnej integracji,

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

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

Informacje o artykule

Autor:	
Zredagował(a):	Redakcja
Data powstania:	26.05.2015 12:13
Data ostatniej modyfikacji:	
Liczba wyświetleń:	2481
Wydrukowano z serwisu:	www.pcprgora.samorzady.pl
Wydrukowano dnia:	2026-11-10 16:56:20