
I. WPROWADZENIE I PODSTAWOWE DEFINICJE

Zadaniem pracy absolwentów akademii wychowania fizycznego kierunku fizjoterapia jest przywracanie zdrowia i zdolności do samodzielnego życia ludziom cierpiącym na różne dolegliwości, za pomocą środków fizycznych. Jednym z nich jest ruch, który według biologów i teoretyków kultury fizycznej jest niezastąpionym środkiem podtrzymywania lub przywracania sił witalnych.

Fizjoterapeuci w swej pracy napotykać różnorodne problemy, wynikające z różnego charakteru pracy. Poszczególne rodzaje chorób wymagają innych form ćwiczeń.

Również ogólny stan zdrowia oraz wiek pacjentów warunkuje dobór i intensywność zajęć ruchowych. Zasób ćwiczeń zależy też od miejsca pracy – inne ćwiczenia zastosować można na łóżku szpitalnym, inne w przyszpitalnej sali gimnastycznej, a jeszcze inne w sanatorium.

K i n e z y t e r a p i a, to leczenie ruchem.

Podstawową formą ćwiczeń, mającą zastosowanie w kinezyterapii, jest gimnastyka. Bogactwo form, jakimi dysponuje ta dyscyplina ruchu, oraz możliwości takiego komponowania ćwiczeń, aby precyzyjnie oddziaływać na określone części ciała i określone mięśnie, stwarza optymalne warunki do skutecznego działania fizjoterapeuty.

Przedmiot gimnastyka, który studenci AWF kierunku fizjoterapia realizują w ciągu 3 semestrów, ma za zadanie udostępnić im niezbędną do pracy zawodowej wiedzę z tego zakresu. Niniejsze opracowanie zawiera informacje istotne dla słuchaczy tego kierunku, stąd treści z teorii gimnastyki przedstawiono wybiórczo, koncentrując się na działach, które są zasadnicze w pracy specjalistów fizjoterapii.

Zagadnienia dotyczące systematyki, zostały uzupełnione przez rysunkowe zestawy ćwiczeń kształtujących. Umiejętność układania oraz posiadanie dużego zasobu ćwiczeń na różne części ciała i różne grupy mięśni są niezbędne w pracy fizjoterapeuty. Ograniczono się tylko do rysunkowej prezentacji ćwiczeń, gdyż w ramach przedmiotu gimnastyka studenci powinni opanować umiejętność nie tylko rozpoznawania ćwiczeń na podstawie schematycznego rysunku, ale również samodzielnego rysunkowego zapisu ruchów. Wiedza ta będzie dla nich przydatna w przyszłej pracy. Jeśli jednak odczytywanie rysunków będzie zbyt trudne, to są one opisane w opracowaniu pt. – Ćwiczenia kształtujące dziewcząt.*

* Cichalewska A., Kolarczyk E. 1998. *Ćwiczenia kształtujące dziewcząt*. Skrypt AWF, Kraków.

W drugiej części skryptu przedstawiono wybrane zestawy ćwiczeń specjalnych, koncentrując się szczególnie na ćwiczeniach nowych lub mniej popularnych. Na końcu podano informacje związane z lekcją gimnastyki. Ograniczono się do zasadniczych zagadnień. W całym skrypcie starano się unikać nadmiaru słów, stąd często informacje punktowe, krótkie i konkretne. Mając świadomość, że absolwenci fizjoterapii muszą być „specjalistami od ruchu”, i zdając sobie sprawę, jaką rolę w tym względzie spełnia gimnastyka, mamy nadzieję iż niniejsze opracowanie przyczyni się do pogłębienia wiedzy zawodowej fizjoterapeutów.

Gimnastyka, to zestaw usystematyzowanych ćwiczeń ruchowych, o celowo zróżnicowanym zastosowaniu.

Zadania gimnastyki:

- dostarczenie ćwiczącym bodźców rozwojowych w postaci ruchu zmuszającego poszczególne narządy do wzmożonej czynności,
- harmonijny rozwój organizmu, tj. układu ruchowego (rozwijanie mięśni, wzmacnianie więzadeł), narządów wewnętrznych i układu nerwowego,
- korygowanie wad budowy ciała,
- rozwój takich cech motorycznych jak siła, szybkość, wytrzymałość i ich pochodnych zwinności, gibkości oraz koordynacji ruchowej.
- kształcenie u ćwiczących nawyków ruchowych mających znaczenie w życiu codziennym.

Gimnastyka podstawowa ogólnorozwojowa, to zestaw wszystkich możliwych ruchów i ćwiczeń, obejmujących całe ciało, w systematycznym porządku – od najłatwiejszych, najprostszych do najbardziej złożonych.

Ćwiczenia te mają zastosowanie w zajęciach ruchowych:

- A) dzieci w wieku przedszkolnym,
- B) młodzieży,
- C) dorosłych, w zajęciach podtrzymujących ogólną sprawność i rekreacyjnych
- D) ludzi starych – celem zahamowania procesów starzenia się,
- E) chorych lub z wadami postawy – celem przywrócenia zdrowia i zdolności do życia.

Kinezyterapia, czyli wiedza o leczeniu za pomocą ruchu – to zbiór ćwiczeń gimnastyki podstawowej, z uwzględnieniem innych metod prowadzenia tych ćwiczeń, dostosowanych do możliwości pacjenta, w oparciu o wiedzę o danej jednostce chorobowej.