

Intenzív hidroterápiás kurzus Oxfordban

Lakatos Katalin

Hidroterápiás Rehabilitációs Gimnasztika Alapítvány

1994. nyarán tartotta a brit Association of Swimming Therapy Oxfordban a második nemzetközi kurzusát, amelynek során az 1949. óta Halliwick-módszer néven ismert hidroterápiás eljárás elméletét és gyakorlatát sajátíthattam el angol, indiai és portugál hallgatókkal együtt.

A Halliwick-módszert James Mc Millan fejlesztette ki; s mivel egy dél-londoni mozgássérült leányiskolának, a Halliwick School for Girls-nek a tanulóit oktatta, a módszert az iskoláról nevezte el. Mc Millan 1993-ban hunyt el. Még megérhette, hogy Anglia-szerte, sőt a skandináv országokban és Spanyolországban is sok helyen alkalmazzák módszerét a súlyos mozgássérültek, halmozottan fogyatékos, ill. baleseti agysérültek rehabilitációjában és szabadidő-tevékenységénél.

A Halliwick-módszer újszerűsége a szemléletében és a gyakorlatokban mutatkozik meg

A foglalkozások az angolszász rehabilitációs gyakorlattal ellentétben nem egyénileg, hanem csoportban történnek: minden sérültnek van egészséges segítőtje, aki toreszkiz arra, hogy a sérült (ők úszónak nevezik) vízi biztonságérzését megtartva fokozatosan egyre önállóbban tudjon mozogni a kb. mellkasig, nyakig érő vízben.

A gyakran önkéntes segítők, ill. a foglalkozást vezető instruktor előzetes képzésben részesülnek. Ekkor megismerkednek a vízben lejátszódó fizikai folyamatokkal, tanulmányozzák a lebegés és a fajsúly összefüggéseit, valamint a felhajtóerő, a gravitáció, a közegellenállás, a víznyomás és a mozgásra bekövetkező áramlások emberi testre ható törvényszerűségeit.

Az uszodai program tervezett és jól szervezett. Az úszó vízbe jutásának három különböző szakaszát is kidolgozták: törekedve az egyre nagyobb önállóságra és a segítők fizikai terhelésének csökkentésére.

Felváltva használják az egyenes vonal, a kör, ill. a hullámvonal mentén történő elhelyezkedést. Ezek az alakzatok így többféle lehetőséget adnak a versenyekre, közös munkára és az egyirányban történő haladásra. A foglalkozások során gyakran énekelnek közösen, aminek szerepe van a közösség, a csoport-érzés, ill. a tudatos légzés kialakításában és a mozgások ritmizálásában; mi az uszodai gyakorlat során többször használtuk a magnózenét is. Természetesen az énekek fajtái és szövege a csoportok életkorához alkalmazkodik; gyermekcsoportoknál gyerekdalok és mondókák for-

dulnak elő; a fiatalok számára az aktuális slágereket kapcsolják be, míg az idősek népdalokat és örökzöldeket szeretnek hallani és énekelni a foglalkozások közben.

A Halliwick-módszer gyakorlatanyagának felépítése a következő:

- vízhez szoktatás (tudatos levegő-visszatartás és kifújás, együttműködés tanulása a csoporttal, segítőtvel),
- a vertikális, laterális és kombinált rotációk tanulása és gyakorlása,
- felhajtóerő megérzése és kihasználásának megtanulása,
- az egyensúlyérzék fejlesztése,
- síklás áramoltatással,
- egyéb mozgások javítása,
- alap-úszások tanulása
- relaxáció.

A foglalkozások max. 20 percesek, s ezalatt kb. 5-7 különböző feladatot hajtanak végre a csoport (ők klubnak nevezik magukat) tagjai, majd felöltözés után jó hangulatú közös teázással és kávézással ér véget az uszodai edzés; ebben a szülők, kísérők, úszók, segítők és az instruktor is egyaránt részt vesznek.

Számomra fűrésnek tűnt; hogy az „úszóknak” alig kell erőfeszítést tenni kötött izületeik aktív átmozgatására, a vízben való alaphelyzet a „chair-position” volt, ami székben ülő helyzetet jelentett, a rövidült csípő, és térdizületek kinyújtása nélkül. A kontraktúra és torziók, valamint a kóros tartások korrekciójára kevés súly esik.

A feladatok tanulása tetszőleges ideig is eltarthat, s nem írnak elő az egyes órák anyagában ismétlésszámot sem.

A haladási terv nem merev, hiszen a klubszérius összejöveteleknek csak egyik célja a vízi foglalkozás. A tevékenységgel kapcsolatos szociális integrációnak igen nagy szerep jut.

A Halliwick-módszert a Hidroterápiás Rehabilitációs Gimnasztika (HRG) módszerével egybevetve a következő közös vélemény alakult ki.

A nagyon súlyos, halmozottan sérült betegek esetében a Halliwick-módszer vízhez szoktató tematikája és feladatai hosszabb kifutást és alkalmazkodási időt jelentenek a sérülteknek, de ahhoz, hogy évekig tartó tervezett fejlesztést kapjanak a foglalkozásokon részt vevők, mindenképp át kell állni a kezdő, majd a középhaladó HRG feladatokra, és a fokozódó terhelés megvalósítására.

24 ■ MOZGÁSTERÁPIA 2/95. 4. évfolyam

A Halliwick-foglalkozások során az aktív mozgásfeladatok száma viszonylag kevés, az instruktor irányítása a sérültek szintjéhez, pillanatnyi hangulatához alkalmazkodik, míg a HRG-tréningekben előre összeállított, egymásra épülő és egymást kiegészítő mozgásokat kell mindig intenzívebben és nagyobb ismétlésszámban végrehajtani.

Ahhoz, hogy maradandó fizikai (erőnlét, gyorsaság, állóképesség, koordinációs készségfejlődés) és szellemi-idegi fejlődést érjenek el a betegek, többet, nehezebbet, gyorsabban kell mozogni annál, mint ami még igazán kellemes számukra. Természetesen a Halliwick-programban szereplő motivációs bázist a HRG program során töretlenül lehet alkalmazni, de az intenzitás növelésével és a feladatok egyre minőségibb kivitelezésével a fejlesztés és a későbbi integráció lehetősége jobban biztosított.

A kezdeti 20 perces foglalkozási időt a gyakorlándó feladatok számának növekedésével, ill. a betegek aktivitásának és fizikai állapotának javulásával fokozatosan 60 percre is fel lehet emelni.

A 70 órás képzés során 10 alkalommal voltunk vízben, hiszen az elméleti órán leadott uszodai törvényszerűségeket és az ehhez kapcsolódó gyakorlatokat két nagy tapasztalattal tanárunk azonnal velünk is átélte, elsajátíttatta.

Az egymáson való segítség fogásait és a foglalkozások részleges irányítását többször gyakorolhattuk, majd egy hospitálási óra következett, ahol Oxford környé-

kén élő mozgássérült gyerekek Halliwick-foglalkozását figyelhattuk meg. Tanáraink minden gyerekre két hallgatót osztottak, s a következő alkalommal egyaránt tanultuk a közvetlen és változatos segítségadási fogásait, s irányíthattuk a 6 főből álló csoportot.

A Halliwick-módszer oktatása nagyon didaktikusan és szemléletesen volt felépítve. Tanáraink használtak diákat, videóit, írásvetítőt és egyéb szemléltető eszközöket is. 90 percenként volt a tea-, ill. kávészünet, s az előadók is mindig váltották egymást.

A hallgatóknak minden foglalkozást értékelni kellett, s minden uszodai gyakorlatot hosszabb megbeszélés és elemzés követett.

A kurzus végén tartott összefoglalás után rövid ünnepély keretében megkaptuk a kurzus elvégzését igazoló okmányt is.

Az Association of Swimming Therapy jól felépített klubokat működtet, újságot, könyveket kiadó egyesület, ahol napra készen lehetett tájékozódni az eddig megjelent jelentős (angol nyelvű) szakirodalomról, lehetett kapni a Halliwick-módszert bemutató filmet, egyszerű oktatási eszközöket és rehabilitációs újságokat is.

A szakmai színvonalról, az emberi nyitottságról, pozitív hozzáállásról példát lehet venni, s hasznos lenne itthon is megvalósítani az Angliában jól működő rendszert és klub-hálózatot, amellyel segíteni lehetne az igazán súlyos mozgássérülteken és fogyatékosokon.