

GYÓGYTORNA A MEDENCÉBEN

SEGÍT A VÍZ

A mozgássérült, értelmi fogyatékos gyerekek a szárazföldön nehezen, bizonytalanul mozognak, ugyanakkor a vízben örömmel, felszabadultan lubickolnak. Ennek a felismerésnek köszönhető, hogy megszületett a hidroterápiás rehabilitációs gimnasztikai módszer, rövid nevén HRG.

– A víz olykor természetesebb közeg a mozgássérült, mozgásában korlátozott, értelmi fogyatékos gyerekek számára, mint a szárazföld – mondja *Lakatos Katalin*, aki gyógy-

alpmozgásokat, például megfogni egy labdát vagy átlépni egy karikán. Azt tapasztalom, hogy a feladatok folyamatos ismétlése – mintegy háromszázötven egymásra épülő gyakorlatot használunk – figyelemre szoktatja a sérült gyereket. Ezért is alkalmas ez a sajátos vízi gyógytorna a fogyatékos, viselkedési és teljesítményzavarokkal küzdő gyerekek rehabilitációjára is.

– *Miben különbözik az ön által kialakított módszer a hagyományos úszótanfolyamtól?*

miatt érzelmileg nagyon erősen függ a szüleitől.

– *Hogyan segíti munkájukat a nemrégiben létrehozott HRG-alapítvány?*

– Az alapítvány segítségével szeretnénk a módszert népszerűsíteni. Tanfolyamokat szervezünk testnevelő tanárok, gyógytestnevelők, úszóedzők számára, hogy megtanítsuk őket, hogyan használhatják fel munkájukban a módszer elemeit, tapasztalatait. Ezenkívül egészséges óvodások számára is kidolgoztunk egy olyan programot, amelynek révén már az iskolába kerülés előtt ki lehet szűrni a későbbi tanulási zavarokat, illetve megállapítani azok okait. Alapítványunk azt is szeretné elérni, hogy az egészségbiztosítástól mindazok támogatást kaphassanak a tanfolyamon való részvételhez, akik rászorulnak.

– *Hol lehet bekapcsolódni a munkájukba?*

– A tanfolyamokat az Almássy téri szabadidőközpontban kezdtük, hétfőn és szerdán esténként a margitszigeti Sportuszodában található meg minket az érdeklődők. Valóban

kevés a heti két nap és az egyetlen uszoda. De a módszerhez megfelelő minőségű és hőfokú víz szükséges. A meglévő uszodák és a gyógyfürdők nem alkalmasak a tanfolyam megszervezésére. Pedig a vízi gyógytorna iránt egyre többen érdeklődnek, olyanok is, akik egészséges gyerekekkel foglalkoznak.

T. Puskás Ildikó



FOTÓ: BARNÁ KRISZTIÁN

pedagógiai pályafutását a Pető Intézetben kezdte. – Úgy is mondhatnám, hogy a víz segítő közeg, amelyben könnyebb mozogni, bizonyos gyakorlatokat megtanulni. A medencében hamarabb megismeri a gyerek a mozgás örömeit, könnyebben sajátítja el a mozgás automatizmusát, mindazt, ami az egészséges gyerek számára nem jelent gondot. A HRG-módszer segítségével jól be lehet gyakoroltatni az

– Az úszásoktatásnak az az alapja, hogy a gyerek össze tudja hangolni a mozdulatait, ismeri a saját testét. Ám a legtöbb egészségkárosodott gyereknél éppen a mozgáskoordinációval van baj. A HRG-módszer játékos elemekre épül, és célja nem az úszómozdulatok megtanítása. Igen fontos eleme a foglalkozásoknak, hogy ott a szülő is a vízben, a gyerek mellett. Így segítheti a kicsit, aki éppen sérült volta