

GERINCTORNA (KÖZÉPHALADÓ)

(programok gyakorisága: igény szerint hetente 2 alkalommal; résztvevők maximális száma egy csoportban: 15 fő) Bevonni kívánt személyek köre: Budapest XI: kerület felnőtt lakossága

- **tématerület megnevezése:** Mozgásterápia egészségfejlesztés, egészségprevenció (Rendszeres, életvitelszerű testmozgást ösztönző közösségi programok szervezése, lebonyolítása)

- **alappeladat száma és megnevezése:** 2.5. Gerinctorna (középhasadó)

- **a tervezett program/programok megnevezése és szakmai tartalmának rövid bemutatása:**

Gyógytornász által irányított, közepesen intenzív, elsősorban a tartási és gerinc problémák megelőzésére koncentráló torna. A program a fiatalabb hatvan év alatti korosztály számára jelent prevenció csoportfoglalkozást, de jó erőnléttel rendelkező 60 év felettiiek jelentkezését is befogadja a program. A program célja, hogy segítséget nyújtson olyan mozgásformák megtanulásában, amelyeket a páciensek beépíthetnek a mindennapi testmozgásukba. A mindennapi élet során számos olyan egészségügyi panasz jelentkezhet, amely megnehezíti életvitelünket, mint az ülőmunka és mind a fizikai munka terhelést jelent gerincünk számára. A program célja, hogy gerinctornával csökkentse a külső ártalmak által okozott gerincterhelés negatív hatásait, elkerülve a gerincsérv kialakulását. A helytelen testtartás és az ülőmunka vagy nehéz fizikai munka könnyen gerincsérv kialakulásához vezethet, amelynek gyógyítása, rehabilitációja hosszú folyamat a tornával, így célunk az említett betegség kialakulásának megakadályozása, amely alkalmas a betegség korai kezelésére (protrusio) is a kezdő szint elvégzése után), így preventív jelleggel a program azokat az érdeklődőket is várja, akiknél még nem alakult ki a betegség, de szívesen részt vennének a programban.

- **bevonni kívánt települések száma:** Budapest XI. kerülete

- **az EFI szerepe a megvalósításban:** tervezett program lebonyolítója Újbuda EFI Iroda (gyógytornász)

- **a program formája:** személyes és online

- **a program típusának bemutatása:** oktatással egybekötött csoportfoglalkozás

- **a tervezett célcsoport, szintér/szinterek:** Egészséges testmozgásra fogékony lakosság, szintér Újbudai Egészségfejlesztési Iroda (Budapest XI. kerület Keveháza u. 10, tornaterem)

- **tervezett alkalmak száma/gyakorisága/időtartam:** igény szerint hetente 2 alkalommal, amely során egy foglalkozáson 15 fő fogadására nyílik lehetőség

- **a lebonyolításba bevonni kívánt partnerek megnevezése:** Újbudai Szociális Szolgálat, Szent Kristóf Szakrendelő (Budapest), Szent Imre Kórház, Újbudai Praxisközösség, Újbuda Sportjáért Nonprofit Kft.

- **a programba bevonni kívánt személyek száma:** alkalmanként átlagosan 15 fő (60 perces torna)

- **a program megvalósítása igényel-e további eszközök beszerzését:** nem (minden szükséges eszköz rendelkezésre áll, gyógytorna foglalkozások tartására alkalmas tornateremmel)