

Ivka Ćuk, Zlatko Hrbić, Ivica Kučinić i Božidar Svirač, Zagreb

UZAJAMNI UTJECAJ FIZIOTERAPIJE, FIZIČKOG ODGOJA, INVALIDSKOG SPORTA I REKREACIJE U PROCESU REHABILITACIJE TJELESNO INVALIDNE DJECE I OMLADINE

Dijete je kao biološka jedinica psihosomatska cjelina, a to nam daje mogućnost da kroz aktivnost jedne sfere — fizičke, utječemo na drugu — psihičku.

Prema profilu rada Zavoda za tjelesno invalidnu djecu i omladinu Dubrava — Zagreb trebalo bi da djeca prije primitka u Zavod uglavnom završe medicinsku rehabilitaciju, jer je akcent rada na pedagoškom radu i profesionalnom osposobljavanju. Na žalost, konstatirali smo činjenicu da niti kod četvrtine primljene djece nije završena medicinska rehabilitacija a, što je još gore, da većina tjelesno invalidne djece koja je pohađala redovnu školu uopće nije bila uključena u redovni fizički odgoj. U nižim razredima osnovnog obrazovanja fizički odgoj ne vode stručni nastavnici fizičkog odgoja. Na taj se način nepovratno gubi dragocjeno vrijeme veće adaptabilnosti mladog organizma. Da bi se nadoknadili ti propusti u dotadanjem procesu medicinske rehabilitacije, potrebno je uključiti čitav niz aktivnosti, kako bi se proces profesionalnog osposobljavanja mogao provesti što uspješnije.

a) **Fizioterapija** je usmjerena u prvom redu na to da nadoknadi propušteno u medicinskoj rehabilitaciji. Kod nas je ona usmjerena na radno osposobljavanje kod funkcionalnih ispada gornjih ekstremiteta te na postizanje što bolje pokretnosti kod djece s funkcionalnim ispadima donjih ekstremiteta. U taj se rad uključuje i primjena ortopedskih pomagala (aparata, proteza itd.) da bi se postigla bolja pokretnost i funkcionalnost.

S obzirom na iznesenu situaciju prilikom primitka djece u zavod, fizioterapijom se mora obuhvatiti veći broj djece. Na slijedećoj tabeli prikazane su glavne grupe uzroka invalidnosti, te primjena fizioterapije i ortopedskih pomagala kod 149 djece i omladine koja borave u zavodu.

Uzrok invalidnosti	Broj djece	Broj djece na fizioterapiji	Koristi ortopedska pomagala
Posljedice poliomijelitisa	41	33	32
Posljedice cerebralne paralize	36	28	5
Posljedice prirođenih anomalija	26	12	8
Amputacije	15	3	15
Dystrophia muscul. progressiva	7	4	5
Ostali stečeni uzroci	18	7	—
	149	87	65

Rad u fizioterapiji odvija se najviše u grupama, komponiran prema lokacijama i težini ispada, a u kompliciranijim slučajevima individualno.

Najviše se koriste terapijske vježbe — kineziterapija, kao najefikasniji funkcionalni podražaj za jačanje mišića. Kod planiranja uzima se u obzir za koje se stručno zvanje osposobljava dijete — omladinac, a vježbe se usmjeravaju tako da bi se poboljšale funkcije onih dijelova tijela koji su od posebnog značenja za buduće zvanje. Hidro- i termo-terapija dodaju se kao dopunske procedure, a osim toga, u striktno indiciranim slučajevima, i elektroterapija.

b) **Fizički odgoj.** Zadatak je fizičkog odgoja da sistematski, preko odabranih oblika fizičke kulture nadograđuje mogućnosti optimalnog pokreta svih dijelova tijela, a indirektno utječe na poboljšanje funkcija kardiovaskularnog i respiratornog sistema, zatim na podizanje opće tjelesne kondicije kao i osposobljavanje oslabljene muskulature.

Plan i program fizičkog odgoja proizlazi iz programa redovnih osnovnih i stručnih škola, s time što je prilagođen vrsti i stupnju oštećenja. Potrebnu snagu, izdržljivost, brzinu, okretnost, kao i opću tjelesnu kondiciju potrebnu za svakodnevni napor ne možemo steći bez vježbe, igre i kretanja.

Fizički se odgoj vrši po razredima. Broj učenika u razredu kreće se od 10 do 20. Satovi fizičkog odgoja pretežno se održavaju na igralištu, koristeći sunce i zrak. Uključena su sva djeca.

Prema vrsti oštećenja oni su podijeljeni u grupe. Svaka grupa ima određene vježbe za jačanje zdravih mišića i čitavog organizma. Posebno su odabrane vježbe koje utječu na osposobljavanje oslabljenih mišića i teže izvedivih pokreta.

Vježbe treba da su pravilno dozirane, jer ukoliko to nisu, djelovanje će biti suprotno od željenoga. U samom radu biraju se elementi i vježbe koje nisu kontraindicirane tjelesnom oštećenju učenika. Vježbe treba obavezno da imaju određeni fiziološki utjecaj na nervno-mišićne reakcije.

U nastavnom procesu služimo se vježbama oblikovanja tijela i kretanja, vježbama spretnosti, akrobatikom, prilagođenim sportskim igrama, igrama u vodi i izletima. Naročita pažnja posvećuje se uzrastu djeteta, uzroku invalidnosti i posljedicama oboljenja.

Od neobične je važnosti istaći potrebu da svaka nastavna jedinica mora biti solidno pripremljena, dobro proučena i da bude dio planske aktivnosti, u prvom redu s terapijama iz područja fizikalne medicine, sportske rekreativne aktivnosti i da se pravilno uklapa u dnevni ritam života učenika. Sve to radi se u konzultaciji s liječnikom specijalistom.

Radna je atmosfera vedra, živa i puna dinamike, jer su učenici stekli povjerenje u napredak općeg stanja organizma. Pri izvođenju vježbi na satu fizičkog odgoja intenzitet i opterećenje je individualno, radi čega je važno poznavati psihofizičke mogućnosti svakog učenika.

Invalidski sportovi uz takmičenja nadasve su dragocjeni oblici fizičke kulture, s namjerom da se poboljšaju psihofizičke osobine djece. Preko raznih sportskih takmičenja invalidi imaju mogućnost za ličnu afirmaciju, što pridonosi bržoj i potpunijoj rehabilitaciji. Ti su oblici aktivnosti općenito kod nas tek u razvitku, zbog čega štíćenici na slobodnim sportskim aktivnostima vježbaju u odabranim sportskim disciplinama prema svojim fizičkim mogućnostima. Kod toga je važno odabranu igru, sportsku disciplinu ili natjecanje prilagoditi određenim pravilima. Igru treba vremenski ograničiti, a tehniku izvođenja prilagoditi prema tjelesnim oštećenjima.

Tako proveden fizički odgoj pod rukovodstvom pedagoga ima i veliko odgojno značenje.

U želji da se izgradi svestrana ličnost treba i preko fizičkog odgoja djelovati na emocionalna čuvstva djeteta, kao i na njegovu volju, odlučnost, samopouzdanje, ustrajnost, optimizam i ljubav za kolektiv. U radu treba sprečavati negativne emocije.

Konačan cilj fizičkog odgoja u našem zavodu usmjeren je na što bolje korištenje preostalih sposobnosti i mogućnosti, kako u zvanju za koje se naši štíćenici osposobljavaju, tako i za njihovo uključivanje u redovan život.

c) **Rekreacija.** Raznovrsnost aktivnosti i razonode pridonosi također stvaranju vitalnosti u životu, pomaže da se kod invalida razvija osjećaj

solidarnosti s ostalim ljudima u pogledu općih obaveza, a poslije među ljudima u najrazličitijim strukama i kao društvena afirmacija.

Međutim, mora se konstatirati da sam boravak u ustanovama za rehabilitaciju, ma gdje se one nalazile, bez organiziranog društveno-zabavnog i sportskog života neće potpuno pridonijeti rehabilitaciji organizma koji nakon izlaska očekuju radni napori. Sigurno je da veliki broj invalida provodi svoje slobodno vrijeme na stari, nerekrativni način odmaranja, a ustanove za rehabilitaciju vrlo sporo rade na provođenju, upravo na nametanju korisnijeg provođenja slobodnog vremena, tj. aktivnog odmora. Ne zavarava nas činjenica da je većina njih zadovoljna takvim načinom korištenja slobodnog vremena, da je sklona pasivnosti, već nastojimo da ih kao aktivne učesnike uključimo u kulturno-zabavne i sportske aktivnosti.

Ljudima koji posjeduju izvjesnu fizičku kulturu, dakle kojima je to svakodnevna navika, nikad nije teško pronaći aktivnosti da ispune svoje slobodno vrijeme. No sigurno je da je proces stvaranja, odnosno prihvatanja fizičke kulture — naročito kod invalida — veoma dug i spor, a nameće se pitanje što se učinilo da se riješi taj problem.

Suvremeni način rehabilitacije ne može se više zamisliti bez pratećih sportskih i kulturno-zabavnih objekata. U našim bismo ustanovama za rehabilitaciju upravo morali nametati invalidima takve oblike rekreacije kojima bi stvarali navike i razvijali potrebe za njom.

Na tom polju učinjen je vidan napredak u našem zavodu gdje se rekreacija provodi sistematski.

Kad bi ustanove za rehabilitaciju imale prateće objekte, osigurana materijalna sredstva i s te strane mogle zadovoljiti potrebe rekreacije trebalo bi početi s planiranjem, programiranjem i provođenjem svih oblika rekreacije, sredstvima kulture, fizičke kulture i zabave. Invalidima u našem zavodu pružamo mogućnost da se zabavljaju onim aktivnostima koje ih najviše interesiraju i kojima se žele baviti; da to ne bude stihijski, ono je organizirano i unaprijed pripremljeno od strane stručnjaka.

Primjena sredstava za rekreaciju su svestrana, mogu ih koristiti i djeca i odrasli, bez obzira na godine, vremenske prilike i mjesto boravka.

Oblici rada u rekreaciji invalida razlikovat će se prema sredini i mogućnostima, ali općenito možemo provoditi sve oblike rada i to: redovan rad grupa po željama ili izboru aktivnosti, igre i natjecanja, oblici boravka i aktivnosti u prirodi (izleti, logorovanja), društveno-zabavni život vezan uz sudjelovanje invalida kao aktivnih učesnika ili organizirane posjete kulturno-umjetničkim i sportskim priredbama.

U našem zavodu velika se pažnja posvećuje sportskim aktivnostima koje provodimo na terenima uz zavod, kao i u samom zavodu.

Sportske igre kojima se djeca bave su slijedeće: mali nogomet, rukomet, odbojka, hokej, ragbi, a kod teže pokretnih šah, stolni tenis, krocket, mini golf u zatvorenoj prostoriji, gađanje zračnom puškom, lukom i strijelom, pikado, igre s kolutovima itd.

Izleti su važan oblik rekreacije za invalidnu djecu, ali ih treba pravilno organizirati i planirati. Oni proširuju opći horizont djeteta, upoznavaju ga s prirodnim ljepotama, historijskim znamenitostima, ali prvenstveno služe kao odmor i razonoda. Kao najbolji pokazali su nam se jednodnevni izleti, ispunjeni pjesmom, igrama, a naročito izleti na velike bazene, gdje postoji mogućnost za plivanje i igranje u vodi. Takmičenja i igre djelomično organiziramo, a djelomično puštamo kao spontanu aktivnost.

U okvir rekreacije u smislu podizanja nivoa opće kulture spada i čitanje knjiga, čitanje štampe i praćenje televizijskog programa, odnosno radio-emisija.

Mnogo aktivnije sudjeluju djeca u aktivnostima likovnog odgoja, stvaranju estetskih mjerila te kulture stanovanja i odijevanja.

Veoma obljubljen oblik rekreacije su zborovi i orkestri. Od jednostavnih i jednoglasnih muzičkih izraza ide se postepeno na sve kompliciranije, da bi se revija postignutog uspjeha dala na prigodnim proslavama ili na završnoj školskoj priredbi. Na taj način djeca gube nesigurnost u nastupu uopće i dobivaju sigurnost u nastupu pred većim brojem slušalaca izvan svog stalnog kruga. Kad naše djece veoma je obljubljena narodna te vedra i zabavna muzika.

Veliko je značenje rekreacije baš u tom općem aktiviranju ličnosti, svih njenih osobina i naklonosti i neposredno time socijalizaciji uopće.

Fizioterapija, fizički odgoj, sport i rekreacija sačinjavaju jedinstvenu cjelinu u kompleksnoj rehabilitaciji. Oni se međusobno usko isprepleću, nadovezuju i nadopunjuju i kao važan faktor djeluju na održavanje fizičke kondicije, osposobljavanje i socijalizaciju.

**THE RECIPROCAL INFLUENCE OF PHYSIOTHERAPY,
PHYSICAL EDUCATION, SPORT AND RECREATION IN THE
PROCESS OF THE REHABILITATION OF PHYSICALLY
HANDICAPPED CHILDREN AND YOUTH**

SUMMARY

The analysis of 149 children of the Institute for rehabilitation of physically handicapped children and youth Dubrava — Zagreb showed, that in the majority of children the medical rehabilitation has not been completed prior to the admittance. Thus 87 of them had to be included in the program of physical therapy (kinesitherapy, hydro- and thermotherapy, electrotherapy). 65 children use orthopaedic appliances. The regular physical education has been carried out in all pupils of lower classes of the elementary school, as well as in all classes of vocational school, moderated owing to their disability. Sports are supplementary activities for the improvement of the physical condition and stimulate the affirmation of the personality. The recreation — as a active rest — includes various activities, especially concerts, performances and excursions.