

Tisková zpráva

Kilometry pro zdraví

Akce v Arboretu Hamzovy léčebny připomněla Mezinárodní den míšního poranění (5.9.) a Světový den fyzioterapie (8.9.) jak jinak, než ukázkami zdravého pohybu.

V obrazové prezentaci měli zájemci možnost si prohlédnout prostory pavilonu G, D a spinální jednotky. V obrazech bylo ukázáno přístrojové vybavení a tělocvičny, kde pacienti s různými obtížemi pohybového aparátu rehabilitují, posilují a obnovují ztracené nebo poškozené pohybové dovednosti. Pod vedením specialistů se připravují na každodenní život v rodině a ve společnosti. Pohybová aktivita se pro pacienty stává každodenní rutinou a součástí praktického života.

V sobotu dne 10.9. si účastníci akce mohli vyzkoušet jízdu na motomedu nebo handbiku pod vedením Mgr. Vostřela a R. Vaškové.

Společnost KURY s.r.o. představila pomůcky vozíčkaře a různé doplňky. Zájemci si mohli prohlédnout auta na ruční řízení a seznámit se s možností získání řidičského oprávnění.

V přednášce „Jak jsem dojel do Říma“, byla vylíčena náročná cesta vozíčkářů do Svatého města. Pan Dušan Petřvalský se svým týmem ukázal, že život na invalidním vozíku nekončí, v duchu hesla: „Nemůžeš? Tak přidej!“

Od roku 1951 připadá Světový den fyzioterapie na 8.9. Populace v ČR a její pohodlný způsob života přináší celou řadu zdravotních obtíží. Fyzioterapeuté, ergoterapeuté, ortopedická protetika, „Rozběháme Luži“ a TJ Košumberk Luže chtěli návštěvníkům akce ukázat, jak se začít hýbat. Stačí pracovat s nejjednodušším pohybem, kterým je lidská chůze.

K dosažení intenzivní svalové práce lze využít hole Nordic Walking, kdy edukaci zajistily fyzioterapeutky z pavilonu K M. Řezníčková a P. Macháčková, DiS. Náročnější zájemci si mohli vyzkoušet běh nebo se projet na kole do Nových Hradů.

Zdravotnice z pavilonu F (R. Hrnčálová a K. Horká) představily výrobky z ergodílen. U jejich stánku si děti i dospělí mohli vyzkoušet cvičení obratnosti ruky, zápěstí a předloktí, které jsou nezbytné pro každodenní potřeby člověka. Ztráta funkce ruky způsobuje závislost na druhé osobě, nemožnost se postarat o sebe sama, nakonec vede i k celkové imobilitě.

V prodejní místnosti byl připraven stánek ortopedické protetiky HL, kde probíhalo měření postavení chodidla ve stoji na tenzometrické desce. Pan P. Bureš vyhodnotil vyšetření, případně doporučil pomůcky.

Ve venkovní učebně Meráno byla připravena přednáška o pohybu rostlin, kterou zajistila J. Zavřelová, DiS. Fyzioterapeutka L. Kostecká prakticky seznámila zájemce o cvičení s chodidly a pomůckami pro problematickou klenbu nožní. Přiměřená a hlavně pravidelná pohybová aktivita je prevencí poruch srdečně-cévních, plicních nebo onkologických onemocnění. Dobrá fyzická kondice snižuje nebezpečí pádů a úrazů, je prevencí bolesti v oblasti pohybového aparátu, zlepšuje hybnost v kloubech.

Dle výzkumu WHO: fyzická aktivita snižuje riziko funkčního omezení až o 50% a fyzicky aktivní lidé mají o 40-50% nižší úmrtnost. Je prokázáno, že pohybová aktivita také snižuje riziko demence až o 20%, dále podporuje mobilitu, nezávislost a kvalitu života v seniorském věku.

Kontaktní údaje:

Karolína Sýkorová

Asistentka ředitele, PR

Hamzova odborná léčebna pro děti a dospělé

Košumberk 80, 538 54 Luže

tel. 469 648 102

e-mail: sykorova@[hamzova-lecebna.cz](mailto:sykorova@hamzova-lecebna.cz)

Další informace najdete na www.hamzova-lecebna.cz