Δήμας Ευάγγελος 0713154

 Πρόγραμμα Υγείας σε κλινικούς Πληθυσμούς

 Σκοπός του προγράμματος είναι να εφαρμόσουμε βασικές ασκήσεις κινητικότητας προκειμένου να μπορέσουν να έχουν όσο το δυνατόν περισσότερο καιρό την ικανότητα αυτοεξυπηρέτησης και αυτοσυντήρησης αλλά και να ψυχαγωγηθούν προκειμένου να ξεφύγουν από τον πόνο που καθημερινά τους κάνει να δυσανασχετούν. Το πρόγραμμα αυτό θα εφαρμοστεί σε ένα κέντρο αποκατάστασης , δυο φορές την βδομάδα για τρεις συνεχόμενες βδομάδες σε άτομα μειωμένης κινητικότητας λόγω ατυχημάτων ή άλλων επεισοδίων όπως είναι τα εγκεφαλικά κ.α.

 Αυτό το πρόγραμμα είναι αναγκαίο να εφαρμοστεί σε αυτά τα άτομα διότι είναι άτομα απομωνομένα, απομακρυσμένοι από την κοινωνία , κλεισμένοι μέσα σε ένα κέντρο αποκατάστασης και πολλοί από αυτούς δεν έχουν καν έναν άνθρωπο δικό τους να τους φροντίζει και να τους συμπαραστέκεται. Είναι άτομα όπου η παρουσία μας θα τους είναι αισθητή και κάθε φορά που θα πηγαίνουμε θα θέλουν να μοιράζονται τα νέα τους ,τον πόνο τους αλλά και να μας λένε ιστορίες από το παρελθόν. Επίσης είναι άτομα που έχουν σοβαρά προβλήματα υγείας , που δεν ξέρουν πόσο θα μείνουν εκει, αν θα βγουν ποτέ από εκεί και αν θα καταφέρουν να βγούνε όρθιοι ή σε καροτσάκι.

 Έτσι με την εφαρμογή αυτού του προγράμματος θα προσπαθήσουμε να βελτιώσουμε την κινητικότητα των ασκούμενων , τον συντονισμό τους αλλα και την διάθεση τους προκειμένου να δουν την ζωή με άλλο μάτι και να μάθουν να μην το βάζουν κάτω. Οι ασκούμενοι θα πρέπει μέρα με την μέρα να βελτιώνονται και κάθε φορά το πρόγραμμα να είναι τέτοιο έτσι ώστε να μην μένουν στάσιμοι αλλά να κάνουν ένα βήμα παρακάτω.

 Πρόγραμμα επισκέψεων : 1) βελτίωση κινητικότητας, συντονιστικές , ψυχαγωγία

 2)βελτίωση κινητικότητας, ενδυνάμωση, ψυχαγωγία

 3)βελτίωση κινητικότητας , συντονιστικές, ψυχαγωγία

 4)βελτίωση κινητικότητας, ενδυνάμωση , ψυχαγωγία

 5)βελτίωση κινητικότητας , συντονιστικές , ψυχαγωγία

 6)βελτίωση κινητικότητας, ενδυνάμωση, ψυχαγωγία

Σε κάθε επίσκεψη θα γίνονται και ασκήσεις ευλυγισίας τρείς φορές τουλάχιστον για κάθε μυική ομάδα 15-30’’.

Ασκήσεις κινητικότητας :για ασκήσεις κινητικότητας θα επιλέγονται ασκήσεις με ράβδους και με λάστιχα όπου προσοχή θα δίνεται στα χέρια , στους μυς του κορμού και όπου είναι δυνατόν στα κάτω άκρα.

Ασκήσεις ενδυνάμωσης : για ενδυνάμωση θα επιλέγονται ισοκινητικές ασκήσεις με βάρη με υπομέγιστη επιβάρυνση , ασκήσεις υπομέγιστης επιβάρυνσης με αντίσταση και ασκήσεις με πλήρη επιβάρυνση. Θα χρησιμοποιηθούν βάρη και λάστιχα.

Ασκήσεις συντονιστικές : για ασκήσεις συντονισμού θα επιλέγονται παιχνίδια όπου θα πρέπει να πετάνε στεφάνια μέσα σε κώνους, παιχνίδια με κορύνες , ασκήσεις ρυθμού και αλλαγήσ κατευθύνσεων.

Ψυχαγωγία : για ψυχαγωγία θα επιλέγονται παιδαγωγικά παιχνίδια και ελληνικοί παραδοσιακοί χοροί.

Μάθημα 2 :προθέρμανση 10΄, ασκήσεις με βάρη σε κάθε μυική ομάδα 3σετ των 8-10 επαναλήψεων με υπομέγιστες ισοκινητικές επιβαρύνσεις . Ασκήσεις ευλυγισίας με ράβδους και διατάσεις . Παιδαγωγικό παιχνίδι και ελληνικοί παραδοσιακοί χοροί.