

mával találkozzanak a képernyőolvasó használatakor, de mint minden hasonló változás esetén, itt is előfordulhat, hogy az átállás nem lesz zökkenőmentes.

*Molnár Ferenc*

<https://www.nvda.hu/2019/03/27/megjelent-az-nvda-2019-1/>

---

## Náluk jártunk

---

### **Egyensúlyfejlesztő foglalkozások a látásfogyatékosok számára**

Tizenegy, többségében javakorabeli felnőtt követi a tornateremben a fiatal gyógytornász utasításait. A Látásfogyatékosok Zalaegerszegi Kistérségi Egyesületének egyensúlyfejlesztő tréningjén járunk, amit Tóth Izabella a PTE Egészségtudományi Kar Zalaegerszegi Képzési Központja harmadéves gyógytornász hallgatója vezet.

- Hogy jött létre ez a projekt? - kérdem a foglalkozás után Tóth Izabellát és az egyesület elnökhelyettesét, Choma Balázst.

- Harmadéven le kell adnunk egy kutatási tervet a szakdolgozatunkhoz, amiben én látássérültekkel gondoltam együttműködni. Megkerestem a helyi egyesületet, és mivel nagyon nyitottak voltak, biztos voltam benne, hogy meg is tudom valósítani elképzeléseimet.

- Nekünk volt már élményünk korábban a gyógytorna nagyszerű hatásáról, ugyancsak szakdolgozati keretek között - teszi hozzá az elnökhelyettes – így örömmel fogadtuk a kezdeményezést. Negyven évig testnevelőként dolgoztam, tisztában voltam vele, hogy sorstársaimnak élettanilag mennyire sokat jelenthet egy ilyen lehetőség. Egyensúlyfejlesztésről van szó, azaz a látásfogyatékoságból fakadó testtartáshibák kijavítása zajlik, de minthogy többségében idősebbek vagyunk, életkorilag is szükségünk van a megfelelő karbantartásra. Ha a törzsizmaink megfelelően stabilizálnak, a testtartásunk javul, uralni tudjuk mozdulatainkat a mindennapi tevékenységeink során. Izabella eljött az egészségnapunkra, klubfoglalkozásainkra, és alaposan ismertette velünk a 20 alkalomra kiterjedő tréning lényegét, jelentőségét.

- A központi stabilitás, egyensúly kialakítására irányul a munkánk, azaz az ún. core (ejtsd kor) izmok erősítésére törekszünk. A core vagy mag izmok a hasüreget körülhatároló izmok. Ezek stabilizálják az ágyéki gerinc szakaszát. Hogy megfelelő módon el tudják látni feladatukat, erősíteni kell őket. Nem aerobik jellegű gyakorlatokra kell gondolni, hanem statikus, stabilizáló gya-



korlatokra. Ezek kiegészülnek dinamikus, légző és stresszoldó gyakorlatokkal, hogy minél változatosabb és hasznosabb legyen minden óra. A tréning megkezdése előtt felmérés készült a résztvevők állapotáról, és ezt kontrollálni fogjuk a befejezést követően. A mérések kiterjednek az egyensúly, a testtartás és az ágyéki mozgásos kontroll állapotára. Ez utóbbi rengeteg embernél hiányzik, nem a látásfogyatékoság következménye. A tréning során több fejlesztőeszközt is használunk. Ilyen pl. a fitball labda, a gömbös tornabot és a Bosu Balance Trainer. Ez utóbbi egy félgömb alakú, instabil felszín. Lehetővé teszi, hogy a legkülönbözőbb izmok egyszerre legyenek igénybe véve, ne csak izoláltan, egy-egy izomcsoport. Nagyon jól fejleszti az egyensúlyérzéket is. Arra törekszem, hogy ez az egy óra jó hangulatban teljen, van egy kis zene, egy kis beszélgetés, azt szeretném, hogy minden alkalommal szívesen jöjjenek. Senki nem nyafog, nagyon igyekeznek. Van, akin már az ötödik alkalomkor érzékelhető a változás.

- Mennyire nehezek a gyakorlatok?

- Valamennyien képesek vagyunk rá természetesen, de nekem például a rossz tartásból fakadóan a lumbális stabilitásra erőteljesen koncentrálnom kell. – válaszol Choma Balázs - 15 fő jelentkezett a foglalkozásokra, és az influenzajárvány közepén is mindig megjelent 11-12 fő. Nagyon fontos számukra ez az alkalom.

- Hallottam Izabella, hogy távozáskor ellátta a résztvevőket egy tanáccsal!  
- Igen, mindig emlékeztetem őket, hogy a buszon is tónusban tartott izmokkal üljenek, álljanak, billentsék maguk alá a medencét, feszítsék meg a has- és a farizmokat, hiszen ezek képezik a centrális kontrollt, amivel stabilabb lesz a mozgás és az egyensúly. Ezt a külvilág nem érzékeli, és 5 percet megint tettek magukért, a testükért, míg hazaérnek.

\* Core vagy mag izmok: előlről a mélyhasizmok, hátulról a gerincfeszítő izmok, oldalról-hátulról a farizmok, valamint a gátizmok közös elnevezése

*Matyovszky Márta*

---

## Meghívók, közlemények, hirdetések

---

### FELHÍVÁS

Ady Endre halálának 100. évfordulója alkalmából Vers- és Prózamondó Versenyt hirdetünk fogyatékkal élők számára!

Helyszín: Nem Adom Fel Kávézó és Étterem (Budapest, VIII. ker. Magdolna u. 1.)

Időpont: 2019. november 22. péntek, 14:00 órától (Ady Endre születésnapja)

Jelentkezni két kategóriában lehet: 14 és 20 év között és felnőtt kategóriában (korhatár nélkül)

Minden versenyző egy Ady Endre verssel vagy prózával készüljön!

A produkció maximális időtartama: öt perc.

A zsűri tagjai:

Ráckevei Anna Jászai Mari díjas színművész, Érdemes- és Kiváló művész

Linka Ágnes kulturális szerkesztő-műsorvezető, előadóművész

Kaiser László, a Hungarovox Könyvkiadó tulajdonos-igazgatója, költő-író

Siposhegyi Zsolt színművész, a főtí Muharay Színház tagja

Szabó Balázs Ákos egyetemi oktató, író

A rendezvényt az Emberi Erőforrások Minisztériuma, a HUNGAROVOX Könyvkiadó és a XXI. Század Magyar Drámájáért Alapítvány támogatja.

A helyezettek díjban részesülnek!

Minden érdeklődőt sok szeretettel várunk!

Jelentkezni Linka Ágnesnél lehet a [linka.agnes1202@gmail.com](mailto:linka.agnes1202@gmail.com) címen 2019. november 15-ig!