

*Eötvös Loránd Tudományegyetem Bárczi Gusztáv Gyógypedagógiai Kar  
Szomatopedagógiai Tanszék*

## Vízben végzett rehabilitációs foglalkozások értelmezése, jelentősége a gyógypedagógiában, tükröződése a gyógypedagógus-képzésben

BERNOLÁK BÉLÁNÉ  
bernolak35@freemail.hu

---

### **Absztrakt**

A tanulmány bemutatja a vízben való foglalkozás különböző formáit, az individuuum egészére gyakorolt hatásait. Kiemelten foglalkozik a hidroterápiával, a szubakvális tornával, összehasonlítva a szubakvális mozgásneveléssel. Röviden ismerteti a rehabilitációs úszásoktatás sajátosságait, a szakemberképzést.

**Kulcsszavak:** hidroterápia, szubakvális torna és szubakvális mozgásnevelés, rehabilitációs úszásoktató képzés

---

### **Bevezetés**

A *vízben végzett rehabilitációs foglalkozások* a gyógypedagógiai nevelésben fontos résztvevényesek, ezért cikkünkben röviden összefoglaljuk a vízben végezhető foglalkozások legfontosabb ismereteit, valamint ismertetjük a rehabilitációs úszásoktató szakirányú továbbképzést.

A *hidroterápia* a vízben végzett terápiás tevékenység összefoglaló neve. Olyan terápiás célú szakkezelések gyűjtőneve, amely a víz fizikai tulajdonságait és termikus hatásait használja fel gyógyítás céljából. Formái: szubakvális torna, örvényfürdő, víz alatti zuhanymassázs stb., amelyek célkitűzéseikben, elveikben azonosak, módszereik, eszközrendszereik eltérőek. Alkalmazásuk színtere főként az egészségügy.

A fogyatékos személyek rehabilitációjában is jól hasznosítható a hidroterápia, illetve annak egyes részei. Kiemelten fontos a szubakvális torna minden olyan esetben, amikor a mozgásszervrendszer működésének javítása a cél.

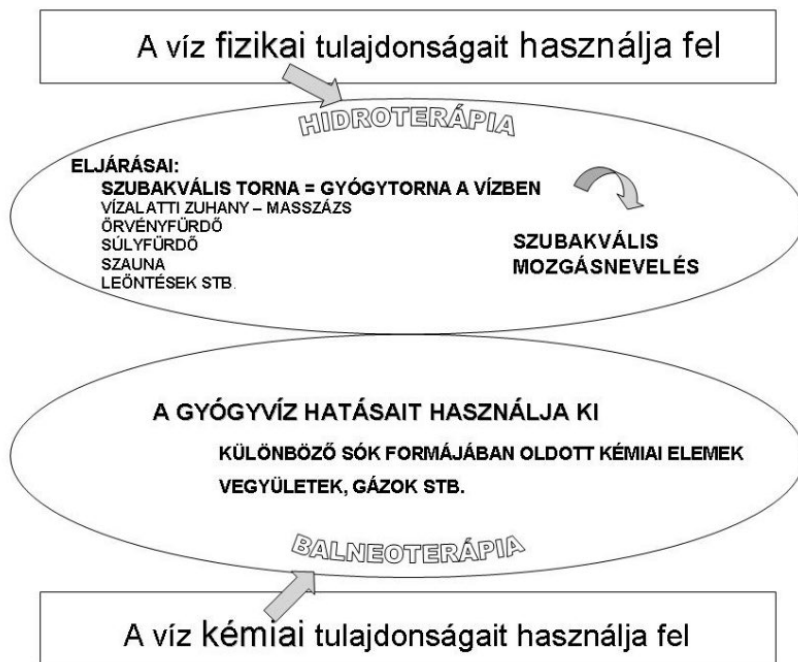
A *szubakvális torna – a hidroterápia sajátos eljárási módja* – vízben végzett gyógytorna. Szakterülete az egészségügy, szakembere a gyógytornász. Kádas megfogalmazása szerint magába foglalja a vízből való kiemeléseket és vízbe helyezéseket. A mozgó testnek vagy testrésznek a vízben kell lennie, nem történhet a mozgás a vízen kívül. Módszerében a víz fizikai-hidrosztatikai-hidrodinamikai hatásait használja fel a

gyógytornában, a szubakvális torna során. Az alkalmazott módszert és mozgásanyagot alapvetően a terápia célja határozza meg. (KÁDAS 2003)

## A szubakvális mozgásnevelés

A szubakvális mozgásnevelés a vízben történő mozgásnevelés összefoglaló neve, szubakvális térben végzett foglalkozások összessége, a gyógypedagógiai rehabilitációnak része. Jellegzetessége, hogy a nevelési-oktatási, terápiái és rehabilitációs célú tevékenységét a személy valamennyi képességstruktúráját figyelembe véve, komplex vizsgálat és tervezés alapján, a szükségletek és lehetőségek figyelembe vételével végzi.

A víz fizikai és termikus tulajdonságain túl, a személyiség pozitív irányú befolyásolásával kedvezően hat a fogyatékoság következményeire, például az önbizalom, az akaratnevelés területén, vagy a mozgásigény aktivizálásában.



1. ábra: A víz fizikai és kémiai hatása a gyógyításban

A tanulmány további részében főként a mozgáskorlátozott személyek szubakvális térben történő tevékenységével foglalkozunk.

## A szomatopedagógia és a szubakvális mozgásnevelés

A víz eltérő fizikai, termikus tulajdonságai olyan komplex hatásokat biztosítanak a vízben tartózkodó személy számára, melyek egyéb körülmények között nem tapasztalhatók. A vízben végzett mozdulatok általában kevesebb erőt kívánnak, állandó egyensúlyozásra készítetnek, különös tapintási, akusztikus és vizuális élményt

nyújtanak. Mindezek különleges élményt jelentenek, olyan lelki, pszichés állapotot, melyek aktivizálják a gyakorlást, tartós pozitív élménnyé teszik a vízben való foglalkozásokat. A vízben úgy mozoghatunk, ahogyan sehol máshol. A felhajtóerő következtében képesek vagyunk lebegni, a víz segíti a test, a végtagok felfelé irányuló mozgásait. A hidrosztatikai nyomás, a közegellenállás segíti a statikus helyzetek megtartását, például vállig érő vízben az ülés megtartását; csökkenti az eleséstől való félelmet. A vízben vannak olyan jellemző mozgásos lehetőségek, amelyeket csak a víz tesz lehetővé. Például a vízbe belemerülhetünk, a vízbe bele lehet ugrani, a víz színén tovaladhatunk, úszhatunk, a vízben a mozgást nemcsak két irányban, hanem háromban is végezhetjük. Ahhoz, hogy ezeket az élményeket tudatosítsuk, illetve biztosítsuk, alapos, hosszabb előkészítő munka szükséges.

Mozgáskorlátozottság esetében a mozgás-szervrendszer megváltozott működése, a módosult funkcionális képességek befolyásolása a vízben végezhető foglalkozások útján, sokrétű és többirányú foglalkozási formát jelent. A vízben való foglalkozások hatásainak elemzésében nem törekszünk teljes körű áttekintésre, csupán a terápia és a motoros képességfejlesztés mozgás-rehabilitációs komponenseivel foglalkozunk, részletesebben kifejtve a szubakvális mozgásnevelés, vagy akár úszodai nevelésnek is mondható vízben való foglalkozások fajtáit.

A szomatopedagógiai rehabilitációban a vízben végezhető tevékenységeket általános céljaik szempontjából három nagy csoportra osztjuk:

- terápiás céllal végzett mozgáskezelésre (*szubakvális torna*),
- a vízbiztonság kialakítására, szabadidős tevékenységekre, *motoros képesség fejlesztésre*, valamint
- *az úszás előkészítésére*.

Mindhárom tevékenységnek helye és szerepe van a komplex szomatopedagógiai rehabilitációban. Az érintett személy távoli és aktuális szükségletei, a foglalkozások tárgyi és személyi feltételei határozzák meg e tevékenységek típusát, módszerét és mozgásanyagát.

## **a) A szubakvális torna a szomatopedagógiában**

A szomatopedagógiában a szubakvális torna a mozgásnevelés része, sajátos szakkezelés, amely a mozgásszervi diagnózis és a klinikai tünetek által meghatározott célok és mozgásanyag alapján integrálódhat a mozgásnevelésbe. Mozgáskorlátozottságnál a víz felhajtó ereje és termikus hatása a döntő.

A *víz terápiás* hatásának összetevőit a károsodott tartási- és mozgásfunkciók korrekciójára, kompenzációjára, a fiziológiás mozgások kialakítására alkalmazzuk, a terápiás célnak megfelelően különböző testhelyzetekben, különböző terápiás céllal összeállított mozgásanyag útján.

### *A víz terápiás hatásának egyes elemei mozgáskorlátozottság esetében*

A *víz felhajtó ereje* a vízben végzett mozgást könnyíti meg (pl. benuulásoknál), máskor a víz ellenállása nehezítheti a mozgást (pl. izomerő növelés céljából), termikus hatása lazítja az izmokat és javítja a keringést (BENCZÚR 1988, 40–41). A víz felhajtóereje könnyebbé teszi a felhajtóerő irányába történő mozgásokat, tehermentesít, és ez különösen az érintettség szempontjából használható fel terápiás céllal mozgáskorlátozottság esetében, pl. a karok felfelé irányuló mozgásában segíti a váll- és a könyökízület

terápiás céllal végzett felső végtag tornáját, az ízületi mobilitást, az izomerő és a koordináció javulását. A felhajtóerő ellenében végzett mozgás az izomerőt növeli.

A *hidrosztatikai nyomás* stimulálja a tapintási érzékletet, stabilizál, mivel minden irányból egyenletes hat mozgás nélkül is, segíti a légzésrehabilitációt. A közegellenállás miatt a vízben történő haladással szemben fellépő erőnek izomerőt növelő hatása van (TÓTH 1997).

A *víz termikus hatásai* közül megemlíthető, hogy a meleg víz segíti az izomtónus csökkenését, a hideg víz tonizáló hatással van (INNENMOSER 1988, 24–46.)

Szubakvális torna során mozgáskorlátozottság esetében a *mozgásos alapfeltételek, alapfunkciók* javításának lehetőségei az izomtónus javítása, normalizálása, izomerő növelése, ízületi mozgásterjedelem befolyásolása, az egyensúly és koordináció fejlesztése.

A *funkcionális képességek* javulása a testtartás, helyváltoztatás, felső végtag működése javításában vagy stabilizálásában jelentős. Ebben egyértelműen nyilvánulhat meg a testtartás-prevenció, a helyes testhelyzet korrekciója vagy stabilizálása; a helyváltoztatás és a felső végtag működésének elősegítése, korrekciója, *működési összhangjának javítása*.

Jelentős eredménynek mondható a *mozgástervezés pozitív változása* a vízben észlelt újfajta mozgásos tapasztalat, mozgásélmény, sikerélmény által.

A légzés szabályozásával a vitálkapacitás és a légzésritmus javul, és ezáltal a kommunikációs készség fejlődik.

## **b) A motoros képességek fejlesztése**

Mint említettük a szubakvális mozgásnevelés terápia és nevelés. Szubakvális mozgásnevelés a terápiás célú szubakvális tornán túl felöleli a *motoros képességfejlesztés* résztevékenységeit is, a szenzoros, kognitív, pszichés és szociális képességek befolyásolását egyaránt. *A szubakvális mozgásnevelés a vízben végzett gyógytornán kívül alkalmazza a testnevelés vízben végzett adaptált mozgásanyagát, céljában a hangsúly a motoros képesség fejlesztésén, a vízbiztonság kialakításán, az úszás mozgások előkészítésén és oktatásán van.*

A vízbiztonság kialakítása és a vízben végzett különböző mozgás-feladatok segítik a koordinációs és kondicionális képességek fejlődését, pl. testnevelési játékok egy része vízben is végezhető. A víz – mint más közeg – olyan pozitív tapasztalatot adó sajátos színtér, amelyben alkalmazott játékok fokozottabban elősegítik az erő, ügyesség, gyorsaság és állóképesség fejlődését. (HAMZA–FODOR–TÓTH 1995.). A segédeszköz nélküli mozgás, az a tény, hogy nem kell félni az eleséstől önmagában biztosítéka az örömteli tevékenységnek, illetve a motoros képességek javulásának. A gyorsaság fejlesztése, a mindennapi élet tevékenységeinek megfelelő gyorsasága az integráció egyik feltétele lehet, míg a kondicionálás a felnőtt élet minőségének egyik záloga.

Az úszás, az arra alkalmasak számára az úszósport, a kondicionális képességek megőrzése, fejlesztése szempontjából is jelentős.

### *Úszás előkészítés*

Az úszás előkészítése, a vízbiztonság kialakítása szerves része a szubakvális mozgásnevelésnek. Fontos, hogy mindenki, akinek nem kontraindikált az úszás, tanuljon meg úszni. Ezért a mozgáskorlátozott személyek rehabilitációjában a vízbiztonság kialakítása az *úszás előkészítésének* kiemelt feladataként jelenik meg.

A mozgáskorlátozottságok olyan sajátos tartási és mozgási, funkcionális eltérésekkel járnak, melyek az úszás tanítás szempontjából sajátosan módosítják annak módszertanát. A különböző eredetű izomerő, izomtónus változások, ízületi mobilitás változások, korlátozottságok, deformitások, alak- és fajsúlyváltozások, végtaghiányok, légzési problémák speciális feltételeket jelentenek és sajátos módszereket igényelnek az úszás megtanításához. (Ehhez ad segítséget a későbbiekben ismertetett rehabilitációs úszás- oktató szakirányú képzés.)

### c) A víz hatása a személyiség szenzoros, pszichés és szociális képességeire

A víz hatása a személyiség szenzoros, pszichés és szociális képességeire kiemelkedően fontos, ezért a gyógypedagógiai nevelés és oktatás minden területén jól alkalmazható.

A víz a mozgásos élmények, a mozgáskorrekció lehetőségén túl különleges *szenzoros élményt* nyújt. A levegővel ellentétben a víz látható, átlátszó, a felszínén hullámok kelthetők, buborékokat lehet fújni; loccsan, csobban, különleges akusztikus érzékletet nyújt; lehet tapintani, húzni, tolni, fröcskölni vele, hideg, meleg érzetet kelt stb. Mindezek gazdagítják a személyiséget, felbecsülhetetlen tapasztalatot adnak, javítják a pszichés közérzetet.

A sikerélmény, a magabiztosság, az örömök az érzelmi élet gazdagításán keresztül a *szociális érettség, a szocializáció* formálói. A közösségi érzések, élmények, az alkalmazkodó képesség aktivizálása uszodai körülmények között az integrációt is elősegíti.

A **szubakvális torna és szubakvális mozgásnevelés** összehasonlítását a következő ábra mutatja:

	Szubakvális torna	Szubakvális mozgásnevelés
<b>az eljárás típusa</b>	<b>hidroterápiás eljárás</b>	
<b>meghatározása</b>	vízben végzett gyógytorna	vízben végzett mozgásnevelés
<b>alapja</b>	gyógytorna	mozgásnevelés
<b>indikációs területe</b>	egészségügy	gyógypedagógia
<b>színtere</b>	egészségügy	gyógypedagógiai nevelés
<b>feladatai</b>	mozgásszervi elváltozások, betegségek szakkezelése	komplex gyógypedagógiai rehabilitáció
<b>terápia alapelve</b>	<b>prevenció, korrekció, kompenzáció</b>	
<b>szakember</b>	gyógytornász	szomatopedagógus, rehabilitációs úszásoktató

## Összefoglalva

A szubakvális mozgásnevelés tudatos, irányított és tervezett eljárások összessége. Elsődleges feladata a károsodott tartási és mozgásfunkciók javítása, a gyógytorna integrálása a szubakvális torna terápiás eljárásainak alapelvei szerint. A terápiás célú

feladatok mellett jelentős a fizikai képességek, az egészséges életmódra nevelés, az önkiszolgálási tevékenységek (ADL), a pszichés és szociális funkciók javítása is. A foglalkozások során közvetve megvalósuló, de el nem hanyagolható az érzékelési, észlelési képességekre gyakorolt hatások, ezek fejlesztésére irányuló feladatok.

A szubakvális torna mellett említett feladatok, eljárások hatásai, a pszichés és szocializációs hatás természetesen érvényesül szubakvális torna során is, de a szubakvális mozgásnevelésben mindezen hatások kiaknázása tudatos tervezés alapján, szükség esetén fő célkitűzésként történik.

## **Rehabilitációs úszásoktató szakirányú továbbképzési szak**

A különböző fogyatékoságok gyógypedagógiai nevelésében-oktatásában szintén fontos szerepet kaphatnak a vízben végzett foglalkozások, az úszás megtanítása. A mozgáskoordináció zavara, az egyensúlyi és testtartási problémák, a finommotorika fejletlensége, a motoros ügyetlenség a legtöbb fogyatékosági típusban jelentkező probléma. Így jogos igényként merült fel a sajátos vízi foglalkozásokhoz értő szakemberek képzése.

Ennek megoldására főiskolánk Szomatopedagógia Tanszéke 1999-ben kidolgozta a SE Testnevelési és Sporttudományi Karral, valamint az SE Egészségügyi Főiskola Fizioterápiái Tanszékével (illetve jogelődjeivel) együttműködésben a „rehabilitációs úszásoktatás” (RUO) szakirányú továbbképzési szakot.

*A képzés célja* a sajátos nevelési igényű gyermekekkel, az akadályozott vagy eltérő fejlődésű csecsemőkkel, kisdedekkel, fogyatékos felnőttekkel foglalkozó gyógypedagógusokat, gyógytornászokat olyan speciális szaktudáshoz juttatni, amelynek birtokában képesek az alapidiplomájuknak megfelelő népszerű komplex rehabilitációját vízben végzett terápiával, mozgásneveléssel, az úszás oktatásával, az úszósportban való részvétel megalapozásával hatékonyabbá tenni

A három féléves képzésen okleveles gyógytornászok és gyógypedagógusok vehetnek részt. A rehabilitációs úszásoktató tevékenységét orvosi diagnózisra és javaslatra építve, sérülésspecifikus tervezés alapján, a komplex rehabilitáció részeként végzi az alapidiplomájának megfelelő szakterületen, a többi szakemberrel együttműködve.

A rehabilitációs úszásoktató szakirányú képzést végzettek kompetenciája az alapképzettségének megfelelő szakterületeken a következőkre terjed ki:

- szubakvális torna, szubakvális mozgásnevelés
- 18 év alatti csoportos gyógyúszás (TB által támogatott)
- a fogyatékos/akadályozott személyek rehabilitációs célú úszásoktatása és szinten tartása
- felkészítés az úszósportra
- a neuro-hydroterápia alkalmas az idegrendszeri sérült, fejlődésében veszélyeztetett, mozgásszervi elváltozásokat mutató csecsemők kezelésére,
- épmozgású gyermekek alapfokú úszásoktatása

## Felhasznált irodalom

- BENCZÚR MIKLÓS (1988): Subaqualis torna. In: Benczúr (szerk.): *Mozgásnevelés I-II*. Tankönyvkiadó, Budapest, 40–41.
- BERNOLÁK BÉLÁNÉ (szerk.) (2002): *Hidroterápia és speciális úszásoktatás. Oktatási segédanyag a rehabilitációs úszóoktató szakirányú továbbképzéshez*. ELTE BGGYFK.
- INNENMOSER, JÜRGEN (1988): Milyen értéke van az úszásnak a fogyatékosok számára. In: Bernalák Béláné (szerk.) (2002): *Hidroterápia és speciális úszásoktatás*. (Fordította: Halmos Sándor) ELTE BGGYFK. Budapest 24–46.
- HAMZA-FÖLDI-TÓTH (1995): *Játék, egyensúlyozás, vízhez szoktatás*. Budapest.
- KÁDAS ÉVA (2003): Összefoglaló a subaqualis térben történő mozgás alapjairól. *Mozgásterápia*. 4. sz. 8–11.
- TÓTH ÁKOS (szerk.) (1997): *Úszás Technika*. Budapest, Aréna.

---

## MAGYE INFORMÁCIÓK

Belépés, lakcímváltozás, tagdíj, GYOSZE előfizetés  
Kajáry Ildikó főtitkárnál

Elérhetőségei:

e-mail: [magye.1972.17@gmail.com](mailto:magye.1972.17@gmail.com)

telefon: 06-30-456-96-49

fax: 06-1-299-02-96

levelezési cím: 1082 Budapest, Üllői út 76.

MAGYE bankszámlaszáma: 11707024-20094959

MAGYE levelezési cím: 1071 Budapest, Damjanich u. 41-43.

MAGYE honlap: [www.magye-1972.hu](http://www.magye-1972.hu)

MAGYE tagdíjak:

aktív dolgozók: 2 800 Ft/év

nyugdíjas/hallgató: 1 800 Ft/év

intézmények: 10 000 Ft/év