

## PROBLEMATYKA NAZEWNICTWA ZAJĘĆ RUCHOWYCH W WODZIE O PODŁOŻU REHABILITACYJNYM

Grzegorz Konieczny

*Katedra Fizjoterapii w Dysfunkcjach Narządu Ruchu, AWF Wrocław*

W publikacjach poruszających temat zajęć ruchowych w wodzie o podłożu rehabilitacyjnym – a szczególnie tam, gdzie pojawia się zagadnienie korekcji – istnieje różnego rodzaju nazewnictwo, takie jak: pływanie lecznicze, pływanie zdrowotne, korekcja w wodzie, pływanie ćwiczenia korekcyjne, korekcja wad postawy w wodzie, ćwiczenia korekcyjne w wodzie, pływanie korekcyjno-lecznicze, pływanie kompensacyjno-korekcyjne, gimnastyka korekcyjna w wodzie [1,2,3,4,5]. Stosowanie tych nazw zamiennie może wprowadzać w błąd, gdyż nie są to synonimami, chociaż często są tak postrzegane i niepoprawnie używane. Z obserwacji wynika, że nierzadko ma miejsce sytuacja, w której zajęcia określone tą samą nazwą są odmiennie realizowane przez różnych prowadzących. Równie często dochodzi do sytuacji odwrotnej: podczas zajęć określanych różnymi nazwami oferuje się ich uczestnikom tę samą formę aktywności. Podobne problemy z definiowaniem spotyka się w literaturze przedmiotu. Dlatego też autor sugeruje ujednoczenie nazewnictwa stosowanego w zajęciach ruchowych o podłożu rehabilitacyjnym oraz przytacza, a także konstruuje definicje pojęć z tego zakresu.

Dobierając najbardziej odpowiednią nazwę do zajęć w wodzie o charakterze rehabilitacyjnym należy uwzględnić przede wszystkim ich cel, a także sposób jego realizacji. Istotne są również informacje dotyczące uczestników powyższych zajęć, takie jak wiek, problemy zdrowotne (wady postawy, choroby) oraz umiejętności pływackie. Poniżej definicje skonstruowane są w oparciu o wyżej wymienione wskazania.

### Hydrokinezyterapia (ćwiczenia w wodzie)

– ruchowa terapia w wodzie, związana z wykonywaniem określonych ćwiczeń w celach leczniczych. Zadania ruchowe mogą być realizowane przy brzegu basenu lub w pobliżu brzegu, z wykorzystaniem sprzętu pływającego lub bez niego. Elementem hydroterapii mogą być także nauka chodzenia, podczas której głębokość wody powinna sięgać do pasa osób ćwiczących. Podczas zajęć możliwe jest wykonanie każdego rodzaju ćwiczeń – zarówno biernych, jak i czynnych, łącznie z redresjami. Hydrokinezyterapia może być przeprowadzana w wodzie o różnej głębokości, a uczestnikami mogą być zarówno osoby nie umiejące pływać, jak i pływające. W tego rodzaju zajęciach biorą zwykle udział osoby dorosłe.

### Ćwiczenia korekcyjne w wodzie

– ćwiczenia w określonych pozycjach w wodzie, prowadzone w celu korekcji wad postawy. Mogą być prowadzone w basenach o różnej głębokości wody, z wykorzystaniem sprzętu pływającego i innych przyborów lub bez. Daje to możliwość organizacji zajęć również dla osób nie umiejących pływać. Ćwiczenia korekcyjne mogą być wykonywane na obszarze całego basenu – to znaczy zarówno przy jego brzegach, jak i w środkowej jego części.

### Pływanie z elementami korekcji

– wykorzystywanie różnych sposobów i technik pływania w celu korekcji wad postawy. Pływanie z elementami korekcji powinno być przeprowadzone w wodzie głębszej i jest adresowane do dzieci i młodzieży pływającej.



## **Pływanie korekcyjne**

- wykorzystywanie różnych sposobów i technik pływania oraz ćwiczeń pływackich w celu korekcji wad postawy. Pływanie korekcyjne, podobnie jak pływanie z elementami korekcji, powinno być przeprowadzone w wodzie głębszej i adresowane jest do dzieci i młodzieży pływającej. W realizacji zajęć pomocny może być sprzęt pływający oraz inne przybory.

### **Korekcja wad postawy w wodzie (korekcja w wodzie)**

- wykorzystanie zarówno ćwiczeń korekcyjnych w wodzie, jak i pływania korekcyjnego w celu korekcji wad postawy wśród dzieci i młodzieży. Zajęcia te mogą odbywać się w wodzie różnej głębokości z wykorzystaniem sprzętu pływającego i innych przyborów lub bez.

### **Pływanie prozdrowotne z elementami korekcji**

- pływanie korekcyjne przeplatane ćwiczeniami korekcyjnymi. Adresatem tych zajęć są dzieci i młodzież z mnogimi wadami postawy. Dobór ćwiczeń dla powyższej grupy ma na celu korekcję jak największej ilości wad podczas każdego zadania. Zdarza się jednak, że niektóre z ćwiczeń nie korygują wszystkich istniejących wad, a jedynie ich część. Dlatego też przy doborze ćwiczeń obowiązuje zasada niepogłębiania wady nie korygowanej (działanie obojętne). „Ćwiczenie obojętne” – pozornie obojętne dla określonej wady – wykonane w wodzie staje się ostatecznie korzystne dla organizmu ze względu na specyfikę środowiska (działanie prozdrowotne). Pływanie prozdrowotne z elementami korekcji można modyfikować, aby też adresowane jest zarówno dla pływających, jak i do niepływających. W realizacji zajęć w wodzie płytkiej lub głębokiej wykorzystany może być sprzęt pływający oraz inne przybory.

### **Pływanie zdrowotne**

- pływanie systematyczne w celu hartowania organizmu, zapobiegania zachorowaniom, zwiększenia wydolności organizmu i opóźnienia oznak starzenia się. Zdrowotną rolę pływania związaną z odmiennością środowiska i wynikającą zeń specyfiką ruchu zauważył także Komitet Medyczny FINA, opracowując „Zasady pływania zdrowotnego” [1]. Ta forma pływania jest adresowana do osób umiejących pływać, gdyż dla poszczególnych grup wiekowych sugerowany jest dystans do przepłynięcia lub czas trwania pływania. Sposób wykonania dystansu jest dowolny, a tempo umiarkowane. W grupie wiekowej do 50 roku życia aktywność w wodzie do czasu jej zakończenia nie powinna być przerywana, natomiast w grupach powyżej 51 lat jest to akceptowane.

### **Hydroterapia (wodolecznictwo)**

- najstarszy dział fizykoterapii, obejmujący ponad 120 różnych rodzajów zabiegów, wykorzystujący wodę w różnych postaciach: ciekłej, stałej i pary wodnej.

Prezentacja powyższych definicji ma być przyczynkiem do opracowań z zakresu zajęć zdrowotnych w wodzie o podłożu rehabilitacyjnym. Analizując dostępne publikacje na powyższy temat, odczuwa się pewien niedosyt i chaos w nomenklaturze. Tym bardziej należy uważnie, że niniejsze opracowanie będzie mogło być punktem wyjścia kolejnych publikacji z tej dziedziny.

### **Piśmiennictwo**

Czabański B., Filon M., Piwowarczyk K.: *Pływanie zdrowotne i kompensacyjno-korekcyjne*. W: Czabański B. (red.) *Elementy teorii pływania*. AWF, Wrocław, 2003.



2. Owczarek S.: *Korekcja wad postawy pływanie i ćwiczenia w wodzie*. WSiP, Warszawa, 1999.
3. Iwanowski W.: *Pływanie korekcyjno – lecznicze w przypadkach bocznych skrzywienia kręgosłupa*. Uniwersytet Szczeciński, Szczecin, 1997.
4. Janiak E., Giemza Cz. Kołowrocka E.: *Centra Korekcji Wad Postawy*. W: Kulmowski L., Sidorowicz W. (red.) *Promocja zdrowia po wrocławsku: raport '94-98*. WZWL, Wrocław, 1998.
5. Milanowska K. *Kinezyterapia*. PZWL, Warszawa, 1999.

## MOTOR ACTIVITIES IN THE WATER IN REHABILITATION ASPECTS OF ONOMASTICS

Selecting the most proper name for motor activities in the water in rehabilitation should be taken into consideration its purpose, as well as manner of its realization. Important information concerning participants mentioned activities are also age, health problems (defect of posture, diseases) and swimming abilities. The definitions described in the article were constructed basing on above-mentioned indicators.

## PROWADZENIE ZAJĘĆ RUCHOWYCH W WODZIE ORAZ KĄPIELNIA OSÓB PEŁNO- I NIEPEŁNOSPRAWNYCH RUCHOWO W ASPEKCIE ICH BEZPIECZEŃSTWA

### CZĘŚĆ II. NIEPEŁNOSPRAWNI RUCHOWO

Grzegorz Konieczny<sup>1</sup>, Krystyna Antoniak-Lewandowska<sup>2</sup> Zdzisława Wrzosek<sup>3</sup>

<sup>1</sup>*Katedra Fizjoterapii w Dysfunkcjach Narządu Ruchu, AWF Wrocław*

<sup>2</sup>*Katedra Pływania, AWF Wrocław*

#### Przebywanie w wodzie a bezpieczeństwo

Zdarza się i to niestety zbyt często – że kontakt z wodą kończy się tragicznie. Przekonują o tym statystyki utonięć; średnio w Polsce tonie około 700 osób rocznie (1999-2002). Najczęstszymi ofiarami (ponad 20% utonięć) dzieci i młodzież do 18 roku życia. Zapobieganie takim sytuacja wiąże się z zapewnieniem właściwej organizacji kąpieliska, wyposażenia w właściwy sprzęt ratunkowy, nadzoru nad kąpiącymi się, prawidłowego prowadzenia zajęć, a także ze stawianiem określonych wymogów uczestnikom kąpeli i zajęć w wodzie [1, 2, 3].

Liczba nieszczęśliwych wypadków jest szczególnie duża w rejonach, w których nie ma zorganizowanych miejsc bezpiecznej kąpeli i gdzie ratownicy nie pełnią dyżuru. Najwięcej ofiar pochłaniają stawy, glinianki i jeziora. Najczęstszymi przyczynami wypadków w wodzie są: kąpiel po spożyciu alkoholu, brak opieki nad dziećmi, brawura, zmęczenie, natrafienie na zimne prądy lub inne przeszkody [2, 3].