

## Gyógytorna? Az meg mi?

Ha valaki megkérdezné, mit is csinál egy gyógytornász, örüljön neki, hogy még nem találkozott velünk! Persze ennél sokkal bonyolultabb a válasz, ugyanis számos megfogalmazás létezik a **gyógytorna** leírására a szakma sokrétúsége miatt.

Nap, mint nap megkapjuk a "*masszírozni tudok?*" .... "*tornát bárki tud tartani*" és hasonló arany szólásokat, amit a cikkben elrejtve le is írok.

Nos, ami biztos, nem vagyunk masszőrök, fizikósok, ápolók, doktorok, tanárok, tesnevelők, gyógytesnevelők, tornászok, aerobic oktatók, kisegítő személyzet, segédmunkások ...

De ki lehet gyógytornász, illetve ki vállalhat gyógytornász munkakört?!

*"Ehhez főiskola kell? Tényleg nem tudtam..."*

A gyógytornász végzettség **főiskolai diplomához** kötött. Orvos- és egészségtudományi képzési terület, nappali tagozatos alapképzés. Képzési időszak 8 félév (azaz 4 év!)

A gyógytornász munkája nem csupán tornából áll. "*Hozzá szoktam érni a páciensekhez?*"

A kezelést **minden esetben** alapos betegvizsgálat előzi meg. A gyógytornász felméri a beteg funkcionális állapotát, feltérképezi a funkcionális problémák hátterében álló okokat, elváltozásokat.

Áttekinti az egyéb orvosi, laboratóriumi, rtg. stb. vizsgálat eredményeit, és mindezek ismeretében **megtervezi és elvégzi** a fizioterápiás kezeléseket. A gyógytornász munkáját önállóan, de egy olyan **teamben** végzi, ahol szűkebb értelemben az egészségügyben tevékenykedő szakemberekkel együtt, tágabb értelemben más nem egészségügyi szakmák képviselőivel kell kooperáljon.

**A gyógytornász szinte minden klinikai területen dolgozik:**

- Belgyógyászat pl.: *cukorbetegség, elhízás kezelése*
- Kardiológia pl.: *szívinfarktus utáni állapot, kardiológiai rehabilitáció*
- Intenzív osztály pl.: *lélegeztető gépről való leszoktatás*
- Idegsebészet pl.: *gerincsérv műtét előtt és után, idegbénulások kezelése*
- Neurológia pl.: *Parkinson kór, agyinfarktus utáni állapot, perifériás idegbénulások kezelése*
- Sebészet pl.: *sebészeti műtét utáni állapot, emlőműtét utáni torna, rehabilitáció*
- Traumatológia pl.: *törések, protézis behelyezés utáni állapot*

- Onkológia *pl.: daganatos betegek kezelése, lymphoedema terápia*
- Hospice *pl.: szövődmény megelőzése, általános állapot javítás*
- Érsebészeti: *Érmutétek utáni állapot kezelése, amputáció utáni rehabilitáció*
- Rehabilitáció *pl.: balesetek utáni állapot*
- Szülészet-nőgyógyászat *pl.: intim torna, gyermekágyi torna*
- Reumatológia *pl.: csontritkulás, ízületi gyulladás kezelése, degeneratív ízületi elváltozások*
- Ortopédia *pl.: deformitások, gerincferdülés, lúdtalp kezelése, csípő/térd/vállprotézis beültetése utáni állapot*
- Csecsemő-és gyermekgyógyászat *pl.: kora szülöttek, sérült gyermekek kezelése, gyermekkori reumatológiai kórképek kezelése, gerincferdülés, lúdtalp kezelése*
- Pszichiátria *pl.: mozgás, mint pszichés támogatás*
- Légzésrehabilitáció *pl.: Asztma, COPD*

### **Mi is a gyógytorna lényege:**

- a gyógytorna egy komplex terápia a prevenciótól a gyógykezelésen át a rehabilitációig,
- speciális mozgásterápia, melyet egyéni állapotfelmérés után alkalmazunk,
- cél a zavart szenvedett szerv, szervrendszer, testrész, testtáj funkciójának helyreállítása,
- fájdalom csökkentés
- mozgáskorlátozottság megszüntetése, mérséklése, ízületi mozgásterjedelem növelése
- életminőség javítása
- izomerő javítása, izomerő egyensúly megbomlásának kezelése
- izomegyensúly zavarainak leküzdése *pl: kontraktúra=zsugorodás*
- a koordináció fejlesztése, egyensúlyjavítás a biztonságos mozgás érdekében
- gazdaságtalan mozgásfolyamatok gazdaságosra cserélése *pl: sántítás megszüntetése*
- szív-és keringésműködés javítása *pl: infarktus utáni állapot*
- helyes légzés megtanítása
- pszichés állapot javítás

## Milyen elhelyezkedési lehetőségek állnak a gyógytornász előtt?

### Diploma után elhelyezkedhet:

- kórházakban, klinikákon, magánklinikákon (intenzív ellátásban, akut és szubakut részlegeken),
- rendelőintézetben,
- rehabilitációs centrumokban,
- munkahelyi és egészségügyi centrumokban,
- egészségturizmussal foglalkozó intézményekben,
- wellnes és gyógyturizmus területén,
- szociális intézményekben,
- fitness/sport létesítményekben,
- otthon ápolási szolgálatban,
- hospice ellátásban,
- speciális oktatási és nevelési intézményekben,
- magánpraxisban

### **Szóval... a gyógytornász találkozik a pácienssel:**

-...**felméri** az aktuális állapotát, rövid és hosszú távú **tervet** készít, passzívan, vezetett aktívan, aktívan **mobilizálja**, a tornán kívül számos fizioterápiás módszert **alkalmazhat**.

Önellátásra **neveli**, meghallgatja és pszichésen is **támogatja**, hozzátartozókkal **tartja a kapcsolatot**.

Segédeszközt ajánl és a használatát **megtanítja**, intézményen kívüli életre **felkészíti**, lakás átalakításban **ad tanácsot**.

Közben **konzultál** a kezelőorvossal, az osztály más szakdolgozóival is **team munkában** dolgozik.

**Dokumentál**...sokat...nagyon sokat...

A gyógytornász a főiskolát elvégezve bármilyen klinikai területre kerül, bármilyen kórképpel kerül szembe, bármilyen habitusú klienssel találkozik, képes szakemberként megállni a helyét, orvosoknak referálni a páciens aktuális állapotáról, az osztály szakdolgozóival kölcsönösen együttműködve tud hatékonyan dolgozni.

*Nehéz, kihívásokkal teli szakma a miénk, sokszor nincs is elismerés, és megfizetve se vagyunk, mégse csinálnánk mást, mert az megfizethetetlen amikor a beteg a családjához, munkájához, hobbiához vagy akár az életéhez jut általunk vissza.*

**A gyógytorna minden korosztálynak ajánlott (ovi torna-senior torna), egészségestől a balesetet, bármilyen sérülést szenvedett vagy műtéten átesett páciensnek egyaránt.**

**Remélem sikerült képet adnom, kik vagyunk, mit is csinálunk :)**

**A cikk lezárásához még egy kis humor:**

"te ezt is tudod?" "erre is jó a gyógytorna?"  
"mozgok én eleget a kertbe kapálás közben"  
"Rendszeresen tornáztam"...mikor?... "50 éve, még általános iskolában...."  
"olyan izmokat érzek, amikről azt se tudtam, hogy léteznek"  
"ez a gyógytorna ilyen kemény is tud lenni?"  
Megcsinálta a házifeladatot? "Ja, azt azért kaptam?"  
"magának könnyű, mindennap tornázik velünk"  
"a fájdalom jó, szeretjük!"  
Jobb, bal oldal tévesztése: "Széna, szalma"  
Kedvenc mondatunk: "Na még egyet!"  
"légzőtorna=gumikesztyű felfújása"..... Hát nem....  
"levegőt azért vegyünk"  
"Tíz guggolást kérek...nem számolták? Akkor kezdjük előlről"  
"Szóljon, ha feszül, akkor nyújtunk még rajta"  
"húzzuk ki magunkat, mellkas ki, vállakat hátra és lefelé húzzuk, has, fenék feszít, térdek nyújtva, csípőszéles terpeszben állunk, lábujjak előrenéznek. Fejtetővel felfelé megnyújtózunk.....most akkor mit is kell csinálni??"

**Hugyeczné Majoros Csilla gyógytornász, Békés Megyei Gyógytornászok blog szerkesztő**

**Békés Megyei Központi Kórház Pándy Kálmán Tagintézmény,**

**Központi Gyógytornász Szolgálat**

Kérdést, véleményt, hirdetést, ötletet... szívesen fogadok az alábbi elérhetőségeken:

[www.bekesgyogytorna.blogspot.hu](http://www.bekesgyogytorna.blogspot.hu)

**Facebook:** Gyógytorna Békés megye

**E-mail:** bmgytorna@gmail.com

**Forrás:**

[http://www.etk.pte.hu/files/tiny\\_mce/File/letoltheto/Egyeb/gyogytornaszkepzes.pdf](http://www.etk.pte.hu/files/tiny_mce/File/letoltheto/Egyeb/gyogytornaszkepzes.pdf)

[http://etszk.u-szeged.hu/gyogytornaszszak/tabla.php?  
b=menu.php&f=altalanosismerteto.htm](http://etszk.u-szeged.hu/gyogytornaszszak/tabla.php?b=menu.php&f=altalanosismerteto.htm)

<http://iskolaujsag.blathy-bp.hu/wp-content/uploads/2013/01/ETK2012.pdf>

<http://www.uni-miskolc.hu/~www.weti/!uj/index.php/oktatas-kepzes/gyogytornasz-kepzes-alapkepzes/szakismertetes>