



SM MOZGÁSPROGRAM BESZÁMOLÓ 2021/2022.

Összeállította:

Deli Mónika
mozgasprogram@msmba.hu

TARTALOM

I.	SM Mozgásprogram elindítása	3. o.
II.	Az SM Mozgásprogram oktatói	4. o.
III.	Felmérés a résztvevők körében az SM Mozgásprogramról	6. o.
	Visszajelzések Dr. Kelemen Kunigunda yin jógaoktató óráiról	10. o.
	Hozzá tartozó levele Sáringerné dr. Szilárd Zsuzsa online gerinctorna órájáról	11. o.
	Résztvevői visszajelzések Füredi Rita gyógytorna óráiról	12. o.
IV.	Mozgás az életért! – az SM Mozgásprogram tapasztalatai az SM Világnapon	13. o.
V.	SM Mozgásprogram bemutatása az Út az egészséghez program keretében	14. o.
VI.	Multiplex Magazin riport az SM Mozgásprogramról	15. o.

I. SM Mozgásprogram a sclerosis multiplexes betegeknek

A Magyar Sclerosis Multiplexes Betegekért Alapítvány (MSMBA) 2021. december elején indította el SM betegek célzó ingyenes mozgásprogramját.

Budapesten és Nyíregyházán személyesen lehetett bekapcsolódni csoportos és egyéni gyógytornába. Emellett internetes kapcsolattal otthonról követhető jógaórán és gerinctornán való részvételre is lehetőség nyílt.

2021. december és 2022. június között 198 online és személyes jelenlétű mozgásórát tartottak meg az SM Mozgásprogram oktatói – 12 személyes gyógytorna, 86 online gerinctorna és 100 jógaóra alkalmával mozoghattak ingyenesen a hazai SM betegek.

A programban 65-70 fő vett részt rendszeresen. Számos olyan SM beteg van, aki az SM Mozgásprogram kezdetén csatlakozott a felhíváshoz, és annak elindulása óta rendszeres résztvevője az óráknak.

Minden orvosi ajánlás azt támasztja alá, hogy a rendszeres testmozgás segít megőrizni, javítani az SM betegek állapotát, erőnlétét. Sokan nem jutnak el szervezett rehabilitációs vagy rekreációs foglalkozásokra, a hozzáférést a koronavírus járvány tovább rontotta. A Magyar Sclerosis Multiplexes Betegekért Alapítvány tapasztalt szakemberek bevonásával, a Sanofi támogatásával indította el mozgásprogramját.

Az SM Mozgásprogram felhívása és részvételi szabályzata:

<https://www.msmba.hu/mozgasprogram/>

II. Az SM Mozgásprogram oktatói

Füredi Rita gyógytornász-fizioterapeuta budapesti csoportos gyógytorna

Több mint 20 éves gyakorlati háttérrel torna csoportokat is vezettem Parkinsonos betegeknek, szívűtötteknek, kismamáknak, idős, nehezen mozgó pácienseknek. Mindig könnyed, barátságos légkör alakult ki a csoportjaimban. Az SM betegségben nagyon fontos, hogy megőrizzük a mozgáskéességünket. A megfelelő terhelésű, erősítő edzés minden esetben javíthatja az állóképességet és az életminőséget. Mozgásterápiával a célom elsősorban a meglévő mindennapi funkciók megőrzése, valamint a fizikai és lelki állapot romlásának megelőzése. Ezt csak közösen érhetjük el nyugodt környezetben, vidám társaságban és megfelelő tempójú, könnyed gyakorlatokkal. Csoportos tornáimon a résztvevők aktuális testi és lelki állapotához igazodva az ízületeket átmozgató, keringésjavító könnyed tornát tartok sok pihenéssel, légzéssel, járásgyakorlatokkal, az aktívabb rész végén relaxációval.



Sáringerné dr. Szilárd Zsuzsanna testnevelő, szakedző, főiskolai tanár online csoportos gerinctorna

A Semmelweis Egyetem Pető András Karán a leendő konduktorokat oktatom, több mint 10 éve én is SM beteg vagyok. Sportolás közben eleinte nekem is hihetetlennek tűnt, hogy képes vagyok az adott mozdulatot megtenni, az adott edzéstervet végigcsinálni, de mégis elkezdtem és befejeztem, egy rövid idő után pedig a testem meghálálta a munkát. A heti egyszeri gerinctornát kimondottan ülő és fekvő helyzetben végezzük online. A cél a törzsizmok funkcionális működtetése, erősítése gerincímélő testhelyzetekben. Bemelegítés, tudatos izomerősítés, majd alapos nyújtás és relaxáció. A feladatvégzés közben folyamatosan instruálok a résztvevőket, hogy mire kell odafigyelni, hogyan kell helyesen végrehajtani a gyakorlatokat. Közös célunk lehet, hogy a rendszeresen végzett gyakorlatok hozzásegítsék a résztvevőket ahhoz, hogy a napi tevékenységeiket könnyebben végezhessék el.



dr. Kelemen Kunigunda yin jógaoktató online yin jóga

Jogász és yin jógaoktató vagyok. Jóga iránti szeretetem 2012-ben kezdődött, azóta folyamatosan gyakorlom, mélyítem tudásom, képzem magam. Vallom, hogy a jóga éveket ad az élethez és életet az évekhez. A yin jógában a fókusz a teljes elengedésen, átadáson, passzivitáson van. Segíti az elcsendesedést, a jelenbe és az önmagunkhoz való megérkezést. Aktivizálja a test természetes gyógyító képességét, feltölti az energiakészletet, feloldja a mélyen elraktározott stresszt. A hosszan kitartott pózok segítségével az izmok ellazulnak, ezáltal gyakorolunk hatást a kötőszöveteken át a szalagokra és ízületekre.



**Gyuricza László gyógytornász
nyíregyházi egyéni és csoportos gyógytorna**

A Magyar Sclerosis Multiplexes Betegekért Alapítvány nyíregyházi nappali ellátóhelyén, a Borbányai Rehabilitációs Házban dolgozom, ahol széles körben találkozom különböző klinikai kórképekkel. Csoportos és egyéni tornákat egyaránt tartok változatosan, eszközhasználattal színesítve. A Debreceni Egyetemen végeztem gyógytornászként. Egyaránt szívesen foglalkozom gyerekekkel, fiatalokkal és idősebbekkel. Célom, hogy a fizikai gyógyítás mellett lelki támogatást is nyújtsak a pácienseimnek. Gyógytornász szemmel elsődleges célomnak tartom, hogy a mozgást megszerettessem a betegekkel és arra sarkalljam őket, hogy azt beépítsék a mindennapi életükbe.



III. Felmérés a résztvevők körében az SM Mozgásprogramról

Az MSMBA SM Mozgásprogram résztvevőit arra kértük, osszák meg velünk a programmal kapcsolatos tapasztalataikat, javaslataikat.

1. Miért jelentkezett a programba? Mit várt tőle?
2. Igazolódta-e a várakozásai? Mit tapasztalt a foglalkozás(ok) során, mi jelentett pozitívumot az Ön számára? Érezte-e előnyét a részvételnek?
3. Ha sikerül előteremteni annak további anyagi fedezetét és folytatódhatnak a foglalkozások, mit javasolna a jövőben a programmal kapcsolatban?

Szemelvények a válaszokból:

„A programba azért jelentkeztem, mert tenni szerettem volna az egészségemért. Nyilván csodát nem vártam, de bíztam benne, hogy könnyebbé teszi a mozgásomat.

A várakozásaim igazolódtak, koncentrálással és még több akarattal könnyebben sikerül minden.

Tapasztalataim: abszolút pozitív, mindenkinek volt megfelelő feladatsor az állapotához mérten. A közösség pedig támogatónak bizonyult.

Egy videótár jellegű „szolgáltatás” vagy videó hozzáférés szerintem jó ötlet lenne, bár ezzel elveszne az a lehetőség, hogy a hibás végrehajtást javítsák. Vagy akár heti 2-3 foglalkozás tartása csoportonként, még szignifikánsabb javulást produkálhatna többeknél.”

„25 éve élek SM-mel, de egyre inkább azt gondolom, hogy (nekem) csak a rendszeres mozgás segít. Ezért szívesen részt veszek irányított tornában, hisz az ember magától nem mozog kellő mértékben, rendszerességgel. Szerencsére már 10 éve nem volt shubom, de jobban érzem magam az Alapítvány által kínált mozgástól. Életmódváltással talán sikerül lassítanom a betegség progresszióját, sőt többet tudok menni, mint korábban. Hálás vagyok a terapeutának, Sáringerné Dr. Szilárd Zsuzsának a jó szóért, a mozgásért és szívesen veszek részt a következő lehetőségben is!”

„Köszönöm a lehetőséget, hogy online jógázhatok hetente 1x. Terhességem előtt is jógáztam hetente 2-3x, most ennek a heti 1 alkalomnak is nagyon örülök, mert nem lenne időm eljárni többször és a mozgás nekünk nagyon fontos.”

„A jóga mindig is foglalkoztatott. Nem volt igazából "okom" rá, hogy bele kezdjek. Motiváció az SM miatt elég erős lett. Hiszem, hogy ép testben ép lélek lakozik. A mozgás a testben és egyaránt a lélekben fejti ki hatását. Fizikális és mentális fejlődést vártam tőle.

Várakozásomon túl mutatott eredményeket igazolta a tény, hogy könnyebben mozgok, fittebb lettem. Mentálisan a nyugalom és a stressz teljes elhagyása magáért beszél. A mozgásból fakadó állóképesség pár hónap után látványos. Hálás vagyok az oktatóknak és önöknek is a lehetőség miatt. Az élmény miatt!

Javaslatom a következő: Mindenki akinek lehetősége van, kezdje el! Online platformon kényelmes és tökéletes megoldás mindenki számára. Hetente 1-2 alkalom csoportos óra mellett magunk is tudjuk csinálni ezzel párhuzamban. Program mellett egy állapot felmérés is szóba jöhetne, így az oktató, önök, és a résztvevő is látná a folyamatot a fejlődésben.”

„A jóga már a betegségem diagnosztizálása előtt (2006) része volt az életemnek, de egyre kevésbé tudtam erőt venni magamon a rendszeres gyakorlásához! A program segítségével motivációt kaptam és ha nem is mindennap a teljes programot végig, de többet mozgok. Sajnos

télen pánik betegséget állapítottak meg nálam, a légzőgyakorlatok ismerete és alkalmazása nagy segítség volt ennek kapcsán is! Összességében testileg és lelkileg is sokat ad a mindennapokban! Amennyiben folytatódik a program mindenképpen szeretnék csatlakozni az alkalmakhoz! Köszönet a lehetőségért!”

„Eredetileg is jógáztam, jógázok, ez a mozgásforma közel áll hozzám, ezért is jelentkeztem. A rendszeresség és a szakmai kontroll, illetve irányítás viszont hiányzott eddig, ezeket a hiányokat szerettem volna pótolni a jelentkezéssel.

Nem csalódtam: a szervezésre, a szakmai és emberi hozzáállásra nem lehet panaszunk, minden megfelelően előkészített, az oktató kedves, türelmes. Külön köszönet neki az életmódbeli jó tanácsokért. Már 1-2 foglalkozás után energikusabbnak éreztem magam és ez arra enged következtetni, hogy hosszú távon is hasonló pozitív hatásai lehetnek/lesznek, ezért is örültem a lehetőségnek, hogy folytatódhat a program március után is.

Javaslataim: azok számára, akik valamilyen okból kifolyólag (betegség, akadályoztatás, internet, műszaki probléma, stb.), a jelentkezés ellenére mégsem tudtak részt venni az adott alkalmon, utólag megkaphassák az órát videón vagy egyéb elektronikus formában. /Ez a lehetősége egyébként azoknak is hasznos lehet, akik eleve nem tudnak jelentkezni a megadott heti 1-2 időpontra/. Az alapítványnak fel lehet ajánlani az adó 1 %-t, erről lehet tájékoztatást küldeni a jelentkezőknek. Nyáron/ősszel/szezonálisan „tábor” jelleggel szívesen jelentkeznék olyan 1 hetes jóga-programra, ahol minden nap lenne 1-1 óra, tehát 1-1 intenzívebb szakaszt is szívesen kipróbálnék.”

„Azért jelentkeztem a programba, mert szeretném a mozgás tartományokat bővíteni, és megnyugvás a lelkemnek. Igen fokozatosan javul a mozgásom és megnyugszik a lelkem óra végére. Szeretnék továbbra is részt venni az online jóga órán és még más foglalkozást is kipróbálni a jóga mellett.

Ez a fizikai mozgás jó nekünk. A jógán kívül még hetente 2x edzem a testem, ebben a kihívásban nagyon elfáradok, ami után nehezen megy a mozgás ez elkeserítő, lehangoló, lelkileg fájdalmas a kiszolgáltatottság, de másnap sokkal jobb a mozgásom. Javasolnám egy lélek búvár alkalmazását aki átlendítene ezeken a holtponatokon bennünket.”

„Szerettem volna egy olyan rendszeres mozgást, amit az otthonomban is gyakorolhatok. Az online Yin jóga állt hozzám a legközelebb. (HKO természetgyógyász is vagyok, a betegség jobb megismerése miatt.)

Új élményeket és a testemben nagyobb kiteljesedést, ellazulást, nyugalmat vártam. Teljes mértékben igazolódtak a várakozások, sőt olyan dolgokat is megtapasztaltam, amit nem vártam (egység, félelemmentesség, stb.)

A foglalkozások nagyszerűen voltak felépítve. Kunigunda még az adott óra hangulatára is figyelt. Számomra egy csoda minden Yin jóga foglalkozás. Minden nap egyedül is gyakorlok, de a Tanítóm által vezetett órák más energia minőséget jelentenek. Az egyik legjobb döntés volt az életemben, hogy jelentkeztem. A Kunigunda által vezetett Yin jóga óra tökéletes egy olyan embernek is, aki kerekesszékekben ülve korlátozott mozgásokat tud kivitelezni. Javaslatom a minél szélesebb körben való népszerűsítés.”

„Azért jelentkeztem a programba, mert úgy gondoltam ez is segíthet a mozgásban és mentálisan is. Nyugodtabb vagyok, hamarabb sikerül elaludnom esténként, mióta rendszeresen részt vehetek a foglalkozásokon. (Igaz, még mindig csak hallgatom, nem pedig érzem, mit kellene éreznem.) A mozgás fontos része a mindennapjaimnak, esti tornámba bekerült a foglalkozásokból is

egy-egy elem. Örülök, hogy jelentkeztem. Nagyon jó, hogy így, online órán is részt tudunk venni a jógan: ezt a lehetőséget a karanténnak is köszönhetjük, Ha folytatódik a program, szeretnék a továbbiakban is részt venni.”

„Szerettem volna beépíteni a napirendbe a folyamatos mozgást. Úgy gondoltam, hogyha valaki olyan tartja, aki ért hozzá, hatásosabb, mint a saját kútfőből történő mozgás. Az is fokozott ráhangolást jelentett számomra, hogy többen vagyunk, előre egyeztetett időpontban kell a mozgást végezni, s ez nagyobb elvárást jelent majd számomra. Az, hogy többen veszünk részt, nagyobb kitartás biztosítását jelenti számomra, mintha csak egyedül végezném a mozgást.

Igen, mindenképpen beváltotta a számításaimat. Mindig készülök rá, csak ritkán hagyom ki, ha elfoglaltságom van. Várom is a programot, lelkiileg is pozitív számomra, hogy a „sorstársakkal” rövid eszmecserét is folytatunk, mindig feltöltődök a közös mozgáson. Zsuzsanna foglalkozásait nagyon pozitívnak érzem, mindig fűz hozzá magyarázatot is, hogy miért, hogyan végezzük a mozgást. Ha nem megfelelően végezzük a gyakorlatokat korrigál, s ezáltal lehetővé teszi számunkra, hogy javítsuk a hibás mozgást.

Nagyon jó dolog a program. Úgy gondolom, hogy akik részt veszünk benne szeretnék tartósan is végezni. Én személy szerint nagyon bízom benne, hogy sikerül a folyamatos foglalkoztatások lehetőségét megvalósítani. Már annak is nagyon örültem, - talán mondhatom társaim nevében, hogy örültünk-, hogy a második három hónap is megvalósulhatott.”

„Állapotromlás megakadályozása, illetve fejlődés (erősödés és ügyesedés) volt a cél, a témában jártas edző irányítása mellett.

Nagy előny volt a felkészült edző, az online forma, hogy kifejezetten SM betegeknek való gyakorlatok voltak, a heti 2 alkalom és természetesen az ingyenesség. Előny a gyakorlatok egyszerűsége miatt számomra kevésbé volt érzékelhető, ugyanis a csoportban többségében rossz egészségi állapotú egyének vettek részt, köztük volt, aki ágyhoz volt kötve. Az ismétlésszám és a bonyolultság iránti elvárás így jelentősen különbözött csoporton belül.

A programban kifejezetten rossz egészségi állapotú betegek vettek részt, amit demoralizáló és lelkiileg megterhelő volt látni. Emellett ugyanakkor fontos lenne, hogy olyan SM betegeknek, akik még nem leszálékoltak, önálló munkavégzésre képesek, aktívak, is legyen foglalkozás. Tehát, ha lehetne kérni, akkor jobb egészségi állapotú egyéneknek, összetettebb edzésforma, amelynek a célja nem pusztán a szinten tartás, hanem a fejlődés, ameddig még erre lehetőség van.”

„A programtól azt vártam, hogy így rá tudom venni magam könnyebben a rendszeres mozgásra, az állandó fáradtságom ellenére és megtanulom azt, hogy ebben a betegségben melyek is az igazán hatékony gyakorlatok.

Zsuzsa igazi példa a számomra, nagyon örülök, hogy az Ő óráin vehetek részt, hozzá állása az állapotához, az életéhez és a mozgáshoz bámulatos, pozitív gondolkodása magával ragad. A gyakorlatok változatosak, alaposan átmozgatnak, kellemesen felfrissítenek és elfárasztanak.

A jövőben, ha lenne rá lehetőség, heti több alkalommal történő gyakorlást és videón elérhető órákat is hasznosnak tartanék.”

„SM érintettként többféle tornát próbáltam. Pilates (nagyon jó volt), jóga, gerinctorna, függesztőrácsos torna (nagyon jó), vízi torna (nagyon jó), személyi edző, gyógytorna. Azonban az fizikai állapotom nem mindig teszi lehetővé, hogy elmenjek távolabbi helyre, hogy tornázzak vagy utána nehéz hazaindulni.

Ez a torna azonban a lakásba jön. Nincs kifogás, 17 órákor, kedden ott kell lenni. Amióta a keddi tornákat elkezdtem, minden egyes nap, egyedül is tornázom. Elindított egy úton. Tanulni

akartam gyakorlatokat. Segítséget a fizikai állapotom javításához. Maximálisan igazolódtak az elvárásaim. Sokat tanultam. Ezeket másik nap végzett tornákban is használom. Új a szemtorna, s megtapasztaltam, hogy milyen fontos a tornákat relaxációval zárni. Felkeltette az érdeklődésem a tudatos légzéssel való foglalkozásra.

Nagyon jó hasonló nehézségekkel küzdő emberekkel tornázni, nem kell magyarázkodni, hogy valamit miért nem tudok megcsinálni. Nagyon jó, hogy a mi képességeinkhez, szükségletünkhöz készültek a feladatok, s hogy folyamatos kontroll van. Rengeteg előnyét érzem. A rendszeres torna, a jobb feladatok, a közösséghez tartozás, s a torna utáni jobb állapot mind idetartozik. Nagyon nagy öröm lenne, ha sikerülne előteremteni a fedezetet és folytatódna a torna. Köszönöm a munkát, amit ebbe fektetnek.

A régebb óta járóknak hasznos lenne és biztonságos, egy-egy torna hanganyagának elérhetővé tétele, így a nem SM mozgásprogramos napon is egy irányított tornán vehetnénk részt. Én örülnék, ha lehetőség lenne járás terápiás foglalkozáson is részt venni. Mivel legtöbbször nagyon rosszul járok, amikor épp nem fáj, s tudnám emelni is a lábam, nem tudom, hogyan, miképp tegyem a végtagjaim. Hogy kellene „jól” sántítani. Tehát a nehezebb napokon se ártanék annyit a csípőmnek, medencémnek, gerincemnek. Akár érdekes, hasznos lehetne a többféle foglalkozást egy csomagba tenni. Így mondjuk egyik héten gerinctorna, következőn jóga, aztán gyógytorna lenne. S persze az álom, hogy hetente több foglalkozás lenne.”

„Tapasztalatom alapján a gyógytorna egy adott betegségen sokat tud javítani. Sokat számított, hogy Zsuzsa, aki tartja, szintén érintett. Nagyon szeretem a foglalkozásokat Nagyon tetszik a feladatok precíz végrehajtására való ösztönzés. A feladatok összetettsége, melyek nem csak az izmokat, de a koordinációt, a figyelmet is fejlesztik. Zsuzsa figyelme, hogy kijavít ha nem úgy csinálom. Lelkes ösztönzése a feladat minőségi végrehajtására. Mindig kérdezhetek és segítséget kapok, ha a mozgással kapcsolatban infó hiányom van.

Nagyon sikeresnek, hasznosnak, fejlesztőnek gondolom a foglalkozást. Most el sem tudom nélküle képzelni a hetemet. Nagy segítség! Nagyon szeretném, ha folytatódna.”

Visszajelzések Dr. Kelemen Kunigunda yin jógaoktató óráiról

„Napjaim meghatározó része lett a jógaóra. Testileg-lelkileg feltölt. Abban az 1 órában sikerül ellazulni a külvilágot kizárni. Olyan területeket mozgatunk meg amik eddig teljesen némák voltak. Óra végére új ember leszek testileg lelkileg. Aminek hatása napokig kitart. S ezt Kunigunda személyének köszönhetem. Hálás vagyok, hogy Ő tarja az órákat.

Magasan képzett szakember. Minden órára lelkiismeretesen felkészül tematikusan összeállított gyakorlatokkal figyelembe véve szerény képességeink, korlátaink.

Nagyon szeretném, ha folytatódna a Mozcásprogram, mert meggyőződésém, hogy az állapotomban jelentős javulás történt az elmúlt hónapok alatt. S nem szeretném, ha ez a folyamat megszakadna.”

„Sokat gondolkodtam, hogyan fogalmazzam meg a tapasztalatokat, mert sokszor nem is könnyű verbálisan megjeleníteni, amit a test üzen.

Egyrészt amit köszönhetek az a tudatosság a testemmel kapcsolatban. A rendszeresség, ami segít a hétköznapiakat mederben tartani. A spirituális nézőpontod, amit behoztál, pont annyira rímelt a saját nézőpontomra, ami még nekem belefér. A legnagyobb ereje a jógaíknak számomra a lecsendesedésben, a stresszoldásban volt. Egy egy óra után az egész nap sokkal nyugodtabb, békésebb volt. Ha más napokon feszültek éreztem magam, volt, hogy elővettem pár gyakorlatot (különösen a légzőgyakorlatokat, amiket imádtam!!), és magamtól is próbáltam bekerülni a nyugalmi állapotba. Öszintén az órákon sokkal könnyebb volt, mert tartottál egy keretet, és sokszor emlékeztettél is minket, hogy a saját testünkre figyeljünk és a jelenre, más nem számít. Minden alkalommal hálás voltam, amikor külön mondtad a gyakorlatok alatt, hogy „az állkapocs laza”, mert így lettem tudatos abban, hogy a feszültségtől szinte folyamatosan szorítom az állkapcsom. Erre is figyelek rendszeresen.

Szóval azt hiszem a tudatosságban segített a legtöbbet a mozgásprogram, mind fizikai mind lelki értelemben. A másik fontos aspektus a remény érzése, amit hozott, ez is abban, hogy igen, nekem is mozgás és erő képesség van a testemben akkor is, ha beteg vagyok, és remény abban, hogy lehetek nyugodt, kiegyensúlyozott ember. Nekem az is élmény volt, hogy közben más hasonló helyzetben lévő emberekkel együtt mozoghattam, és végtelenül hálás vagyok érte, hogy megismerhettelek, és hogy részese vagyok ennek a lehetőségnek.”

„Amióta a foglalkozásokra járok, jobban érzem magam. Van, mikor a jógaán tanultakat alkalmazva könnyebben elalszom. (Nem mindig, csak ha rendesen alkalmazom ;)) Az, hogy tudatosan figyeljek magamra egy órán keresztül, új élmény. (De olyan szinten még nem vagyok, hogy érezném is, mi történik bennem egy gyakorlat hatására/közben.) Egy-egy gyakorlatot a napi tornámba is bevettem. Köszönöm!”

„Ez a típusú yoga nem tartalmaz bonyolult vagy nehéz feladatokat számunkra - persze ez az általad összeállított mozdulatokon is múlik. Figyelembe van véve egy SM beteg számára nehéz mozdulatok mellőzése is (gondolom). Könnyítések alkalmazásának lehetősége. Szerintem nagyszerű módon adod át nekünk a mozdulatok elvégzésének pontos kivitelezését és az általa elérhető szervezetünkre gyakorolt pozitív hatásait. Számos jótékony hatással magam is szembesültem már: nyugodtabb vagyok, híztam 2 kg-ot, másképp szemlélem a problémákat, még magammal szemben is megengedőbb vagyok. Szerintem nagyon pozitív a személyiséged, ami igazán sokat számít ebben a rideg világban. Én mindenképpen folytatni szeretném a tornát veled.”

Hozzá tartozó levele Sáringerné dr. Szilárd Zsuzsa online gerinctorna órájáról

„A férjem rendszeres résztvevője Sáringerné dr. Szilárd Zsuzsanna online csoportos gerinctornájának.

Feleségként szeretném elmondani, milyen hatalmas segítség nekünk ez a lehetőség, mennyire örülünk, hogy nem ért véget az első adaggal, és reméljük, hogy folytatódik, „míg a világ s két nap” (idézet Benedek Elekől).

T. 27 éve nyilvántartott SM beteg. Sokat gyalogol (helyettem is, mivel bottal járok, vagyis nem is nagyon járok), de sosem volt felnőttként az a sportolós fajta. Őszintén szólva kételkedtem abban, hogy kitartó résztvevője lesz a tornának. Ebben szerencsére nagyot tévedtem, T. nagyon ragaszkodik Zsuzsa foglalkozásaihoz.

Matematikusként számára az a legfontosabb, hogy az őt legjobban zavaró tünet, az agyi köd és fáradtság egyik legjobb ellenszere ez a frissítő gerinctorna. (A másik a kölcsönben nálunk lévő oxigén-koncentrátor.) Én viszont azt is látom, hogy azok az izmok, amelyek kb. 10-15 éve kifejlődtek (T. másodmagával felépítette a házunkat), most a folyamatos lassú, de megfeszített izommunka következtében ismét megjelentek.

Tanárként látom, hogy Zsuzsa valódi pedagógusként mindig azt teszi, amire épp szükség van: dicsér, biztat, korrigál, megerősít, humorral keverve javít, mindenkinek személyre szóló figyelmet biztosít. A gondosan felépített gyakorlatsor közben felkelti az éppen ellankadók figyelmét („Gyere!” :)), és folyamatosan differenciál, változatokat talál ki az arra rászoruló résztvevőknek.

Nagyon remélem, hogy konduktornak készülő tanítványomnak lesz rá alkalma, hogy tanuljon tőle mind szakmailag, mind emberileg.

Köszönettel,

.....”

Résztvevői visszajelzések Füredi Rita gyógytorna óráiról

„Számomra ez a gyógytorna nagyon fontos, nagyon sok erőt ad. Heti kétszer járok, ami nagyon sokat számít - így könnyebbek a hétköznapiak a sok teendővel. Több erőm van a gyerekekhez, a házimunkához, a munkámhoz.

Nagyon szeretem, hogy személyesen itt lehetek, mert online azért annyira nem tud mindenre odafigyelni az oktató. De tulajdonképpen én sem feltétlenül, hiszen otthon minden apróság elvonja az ember figyelmét.

Szeretnék továbbra is járni erre az SM gyógytornára, nekem nagyon sokat számít.”

L.

„A 11. kerületből járok a Pillangó utcába tornázni. Többet utazok, mint amennyit ott vagyok, de nekem megéri. Mert amikor egy speciális gond adódik, ahhoz tudja nekünk igazítani a tornát Rita, az oktató. Ha a derekam fáj, akkor ahhoz talál ki nekem jó gyakorlatokat. A megfelelő pózok kivitelezésében rengeteget segít. Azt hiszem középre emelem a lábam, de ő a megfelelő helyzetbe igazítja, mert nem igazán volt jó. És még nagyon sok ilyen test-kéztartás koordinációt vesz észre, míg én azt hittem eddig, hogy jól csinálom. Fontos, hogy folyamatosan kapjuk a visszajelzést és a helyes instrukciót.

Ha otthon tornázom Youtube videón vagy anélkül, akkor az egy órát szinte soha nem csinálom végig, de itt mindig.

Ehhez is az kell, hogy látja, milyen állapotban vagyunk és annak megfelelően kapjuk a feladatokat, de végigcsináljuk a teljes órát.

Azt hiszem fontos a szívnek is, hogy hetente 1-2-szer kicsit jobban és folyamatosabban kapjon terhelést (otthon rengeteg rövid gyakorlatsort csinállok). A hangulat és a körülmények is nagyon kellemesek. Szeretek idejárni, köszönöm a lehetőséget és remélem lesz folytatás.”

B.

IV. Mozgás az életért! – az SM Mozgásprogram tapasztalatairól előadás az SM Világnapján

A 2022. évi SM világnap hazai rendezvényének a Magyar Tudományos Akadémia székháza adott otthont. A 2022. május 28-i eseményen Sáringerné dr. Szilárd Zsuzsanna főiskolai tanár, a Semmelweis Egyetem Pető András Karának oktatója, az SM Mozgásprogram egyik trénere mutatta be a Mozgásprogramot.

Az előadás ide kattintva nézhető meg:

<https://youtu.be/P49aOVTsCrQ>



A jógaórák egyik résztvevőjének videó üzenete ide kattintva nézhető meg:

<https://youtu.be/WOorVqEdCaw>

V. SM Mozgásprogram bemutatása az Út az egészséghez program keretében

Út az egészséghez program: a Szent Ferenc Kórház „szívvédő” programjához csatlakozott a Magyar Sclerosis Multiplexes Betegekért Alapítvány is.

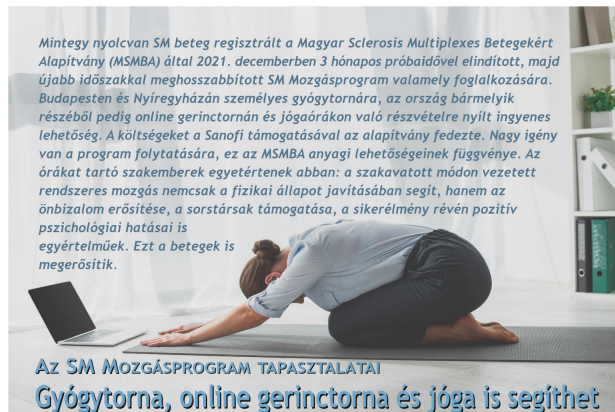
A program nyár eleji budapesti rendezvényén Szántai Anita alapítványi elnök köszöntője után a kardiótanösvények szerepéről beszélt dr. Toldy-Schedel Emil belgyógyász-kardiológus, a Budapesti Szent Ferenc Kórház főigazgatója.

Az SM Mozgásprogramban a jóga szerepéről dr. Kelemen Kunigunda yin jógaoktató tartott előadást.

A résztvevők megismerkedhettek a nordic walking alapjaival, tornáztak, nyújtottak és egy közös erdei séta is feltöltődést adott.



VI. Multiplex Magazin riport az SM Mozgásprogramról



Mintegy nyolcvan SM beteg regisztrált a Magyar Sclerosis Multiplexes Betegkért Alapítvány (MSMBA) által 2021. decemberben 3 hónapos próbaidővel elindított, majd újabb időszakkal meghosszabbított SM Mozgásprogram valamely foglalkozására. Budapesten és Nyíregyházán személyes gyógytornára, az ország bármelyik részéből pedig online gerinctornán és jógaórákon való részvételre nyílt ingyenes lehetőség. A költségeket a Sanofi támogatásával az alapítvány fedezte. Nagy igény van a program folytatására, ez az MSMBA anyagi lehetőségeinek függvénye. Az órákat tartó szakemberek egyetértének abban: a szakavatott módon vezetett rendszeres mozgás nemcsak a fizikai állapot javításában segít, hanem az önbizalom erősítése, a sorstársak támogatása, a sikerélmény révén pozitív pszichológiai hatásai is egyértelműek. Ezt a betegek is megerősítik.

AZ SM MOZGÁSPROGRAM TAPASZTALATAI Gyógytorna, online gerinctorna és jóga is segíthet

„A Budapesti meghirdetett SM gyógytornára járok, és ugyan többet utazom, mint amennyit ott vagyok, nekem így is megéri” – vont mérleget Beáta. „Amikor otthon tornázom Youtube-vidék nézve vagy anélkül, szinte soha nem csinálom végig a teljes gyakorlatot, ám a gyógytornán fel sem merül, hogy ne csináljak meg mindent. Különösen, hogy a feladatok az állapotomhoz igazodnak: ha valamilyen új panasz vagy fájdalom jelentkezik, a gyógytornász ahhoz igazodva állít össze gyakorlatokat, majd felügyeli azt is, hogy azokat helyesen végezzük el.”

„Kétszer járok egy héten gyógytornázni: energiát ad, könnyebbnek érzem így a hétköznapiakat, több erőm van a gerekenyeléshez, a munkához, a házimunkához. Odahaza minden apróság elvonja a figyelmem a tornáról, nekem ezért ad sokat, ha eljárhatok egy szakemberhez, akinél más SM betegekkel közösen tornázhatok” – osztotta meg tapasztalatait a szintén fővárosi Kalteneckerné Lengyel Lilla is.

A próbaidőszakban a budapesti gyógytornákat tartó Füredi Ritának több mint 20 éves

szakmai gyakorlata van. Amint hangsúlyozza, a gyógytorna akkor optimális, ha személyre szabott. – Mivel az SM betegek állapota igen hullámzó lehet, erre minden egyes alkalommal tekintettel kell lenni és az aktuális terhelhetőségek és szükségleteknek megfelelően alakítani a foglalkozást. Fontos, hogy a résztvevők minden óráról sikerélménnyel térjenek haza, mert ez ad motiváló erőt ahhoz, hogy újra és újra eljussanak, részt vegyenek az órák, ennek eredményeként ez a fajta mozgás elemi igényként épüljön be a mindennapjaikba – fogalmazott Füredi Rita. A gyógytornász az órákra változatos gyakorlatokkal készült, hogy a foglalkozások ne váljanak monotonná.

Késztelen, hogy egy órára eljárm, majd ott a gyakorlatokat figyelmeztetett végigcsinálni energiabefektetéssel. A visszajelzések alapján viszont a foglalkozások úgy fel tudják tölteni a résztvevőket, hogy az órák végére, ha fizikailag fáradtabbak is, mégis több energiát éreznek magukban, mint amikor elkezdtek. E mellett társulnak a gyógytorna olyan, hosszú távon megtapasztalható kedvező hatásai.



„A gyógytorna befektetett energiát igényel, ám az órák végére, ha fizikailag fáradtabbak is, mégis több energiát éreznek magukban a betegek.”

az egyensúlyérzék, a koncentráció javulása, egyes mozgásszervi panaszok csökkenése, ezzel együtt a hétköznapi teendők könnyebbé válása – érvelt Füredi Rita.

A helyes testtartásnak, az erő beosztásnak, a motiváció fenntartásának mindennapokban alkalmazható praktikáit ugyancsak szem előtt tartja az online gerinctornát tartó Sáringerné dr. Szilárd Zsuzsanna is. Önnaga is több mint 10 éve SM beteg, emellett vállja, hogy saját életét is a rendszeres sport tartja mozgásban, ráadásul hivatása is ehhez kapcsolódik: a Semmelweis Egyetem Pető András Karán főiskolai tanárként a segítő szakembernek készülő konduktoroknak testnevelés-módszertant, parasportot, egészség-tudatosságot oktat. Az általa vezetett online gerinctornában az ország minden részéből csatlakoztak be résztvevők. Úgyan az Internetes webkamerás kapcsolódások megvannak a korlátai, nem mérhető össze egy személyes gyógytornával, viszont nagy előnye, hogy lakóhelytől függetlenül bárhol is lehet, tudnak lépni a résztvevők.

– A próbaidőszak tapasztalatai alapján már heti egy gerinctornának is érezhetőek a pozitív hatásai a helyes testtartásban, a testtudatosságban. A fejlődés ugyan nem egyenletes, hanem személy- és állapotfüggő, viszont a részvételnek a mozgásórán túlmutató hozadéka is vannak. A fejlődés nemcsak abban mérhető, hogy pontosabban végzi valaki a gyakorlatokat, hanem abban is, hogy az itt tanultak hogyan hoznak könnyebbéget például a takarításban, a házimunkában, a



SÁRINGERNÉ DR. SZILÁRD ZSUSZANNA

„A gerinctorna a helyes testtartás, a testtudatosság révén segíthet a mindennapi teendők könnyebbé tételében is.”

mindennapos rutin feladatok elvégzésében – fogalmazott Sáringerné Szilárd Zsuzsanna.

A mozgáskoordináció javulása túl a részvétel a közérzetre is kihat. Minden óra elején és végén visszajelzést kerek arról, hogyan érzik magukat a bekapcsolódók. Sokat számít az is, hogy itt előre megbeszél, konkrét időpontban kell megjelenni, ami a napirend részévé válik. Várják egymást a résztvevők, az órák elején és végén pedig van lehetőség a beszélgetésre is. Bevallom: amikor belevágtunk, én sem hittem volna, hogy akkora ereje lehet ennek a foglalkozásnak, mint amiről a résztvevők beszámolnak.

„25 éve élek SM-mel, egyre inkább azt gondolom, hogy nekem csak a rendszeres mozgás segít. Szívesen részt veszek irányított tornában, jobban érzem magam tőle. 10 éve nem volt már shubom, hiszek abban, hogy az egészségesebb életmóddal sikerül lassítanom a betegség előrehaladását. Például úgy érzem, hogy többet tudok menni, mint korábban” – osztotta meg tapasztalatait Gimrei Réka.

„Ösztönöz, hogy előre egyeztetett időpontban, többen együtt találkozzunk az online térben. Sokkal kitartóbb így az ember, mint ha csak ön maga egymagában tornáztatna oda-haza. Az órákon nemcsak a feladatok hangzik el, hanem magyarázatot is kapunk, hogy melyik gyakorlatnak mi a haszna és hogyan kell helyesen végezniük, az oktató a képernyőn keresztül figyelve korrigálni is tudja, ha valamit nem jól csinálnak. Sokat jelentett számomra, hogy bekapcsolódhattam” – fogalmazta meg egy anonimitását őrző résztvevő.

„A programtól azt vártam, hogy így rá tudom vetni magam könnyebben a rendszeres mozgásra az állandó fáradtság ellenére, és megtanulom azt, hogy ebben a betegségben melyek is az igazán hatékony gyakorlatok. Az oktatóknak igazi példa a számomra. Nagyon örülök, hogy az óráin vehetem részt, hozzáállása a saját állapotához, az életéhez és a mozgáshoz bámulatos, pozitív gondolkodása magával ragad. A gyakorlatok változatosak, alaposan átmozgatnak, kellemezen felirósítanak és elűzöztetnek” – olvasható egy másik visszajelzésben.

A csoportban volt azért lemorzsolódás is. Ez mulhat azon is, hogy a meghirdetett időpontok kinek feleltek meg, de azon is, hogy egy órán nehéz kivitelezni, hogy olyan feladatok legyenek, amelyeket mindenki ki tudna végezni. Tekintettel kell lenni arra, hogy a nehezen mozgó, kereskes betegeknek is legyen sikerélményük, viszont a jobb állapotban lévőek se érezzék kevésnek a mozgást. Egy sportosabb, érdemi korlátok nélkül élő SM beteg számára előfordulhat, hogy nem kíván az online gerinctorna, viszont ha dönteni kell, inkább azok igényei felé mozdul el a foglalkozás, akiknek állapotukból adódóan korlátozottabbak a lehetőségei.

A szintén online elérhető yin jóga is népszerűnek bizonyult. – A yin jogában a fókusz a teljes elengedésen, passzívításon van, segíti az elcsendesedést, a jelenbe és önmagunkhoz való megérkezést, felszabadítja az energiakészleteket, feloldja a mélyen elraktározott stresszt. Az izmok ellazulása a kötőszöveteket át a szalagokra és ízületekre is hat, érdemben képes csökkenteni a mozgásszervi panaszokat és javítani a lelkialapot – fogalmazott Dr. Kelemen Kunigunda jógaoktató. Az elmondottakat a résztvevők is visszaigazolták.

„Csodát nem vártam, de bíztam benne, hogy könnyebben teszt a mozgásomat. A várakozásaim igazolódtak, a koncentrációs könnyebben sikerül minden. Az állapotunkhoz mért feladatok, a közösség támogatása nagyon sok akaratot adott” – fogalmazott László Balázs. „Azért jelentkeztem a programra, mert szerettem volna a mozgástörténetomat bővíteni. Úgy érzem, javult is a mozgásom. A lelkemnek pedig megnyugtató adnak az órák” – osztotta meg tapasztalatait Csabai István.

„Szerettem volna egy olyan mozgásformát, amit az otthonomban is gyakorolhatok. A jógaotl nyugalmat, ellazulást, kiteljesedést



„A yin jóga enyhítheti a feszültséget, megnyugtató, energiát ad, javíthatja az alvás minőségét is. Egy beteg azt mondta: számára a félelemmentesség volt a csoda.”

és új élményeket vártam. Többet kaptam, mint gondoltam: megtapasztaltam a félelemmentesség érzését! Számomra egy csoda minden jóga foglalkozás, amely végre egy más energiaszintre kerülök. A yin jóga tökéletes egy olyan embernek is, aki keresztesében ülve, mint én, csak korlátozott mozgásokat tud kivitelezni. Az egyik legjobb döntés volt az életemben, hogy jelentkeztem” – szövegezte le Baranyi Mihály.

„A jóga már a betegségem előtt része volt az életemnek, de egyre kevésbé tudtam erőt venni magamon a rendszeres gyakorláshoz. Az SM mozgásprogrammal újra motivációt kaptam. Sajnos télen pánikbetegséget is megállapítottak nálam, emiatt a légzőgyakorlatok ismerete és alkalmazása még inkább segítséget nyújt, a megtanult módszerek testileg és lelkileg is sokat adnak” – egészítette ki az elhangzottakat egy 16 éve SM betegséggel élő résztvevő.

– Sokan számoltak be arról, hogy a yin jóga hetről-hetire enyhítette a bennük lévő feszültséget, a negatív stresszt, ezáltal enyhültek a testi tünetek is – erősítette meg Kelemen Kunigunda, majd további visszajelzéseket idézett. „Az óra végére elmúlt a szédülésem, ami napok óta elég erőteljes volt néha.” „A jóga megnyugtató, eláztat, feltölt energiával: minden SM betegnek receptre kellene felírni.”

Az alapítvány a pozitív tapasztalatok nyomán szeretné a jövőben is minél több SM beteg számára elérhetővé tenni a foglalkozásokat. A folytatás az anyagiakon múlik, hogy a betegszervezetnek mennyi pénzt sikerül vállalati adományok, pályázati források révén előteremtenie az órákra. A betegek visszajelzései és az alapítványi törekvései mindenesetre egy irányba, az SM mozgásprogram folytatása felé mutatnak. Az aktuálisan nyitva álló lehetőségekről a www.msmba.hu/mozgasprogram oldalon lehet tájékozódni.

GYÓGYTORNÁ NYÍREGYHÁZA. A Magyar Sclerosis Multiplexes Betegkért Alapítvány nyíregyházi SM rehabilitációs centrumában az SM mozgásprogramtól függetlenül is elérhető gyógytorna: Gyuricza László gyógytornász csoportos és egyéni gyógytornára is van lehetőség. Amint a szakember megfogalmazta, a fizikai javulás mellett lelki támogatás is célja a foglalkozásoknak. Fontosnak tartja, hogy a mozgást megszerettesse a betegekkel és arra sarkallja őket, hogy azt beépítsék a mindennapi életükbe. Az ingyenes gyógytorna nemcsak azok számára érhető el, akik a régióból be tudnak járni a centrumba, hanem azoknak is, akik SM betegként igénybe veszik a házban kínált kedvezményes szálláshelyesítést.