

HIRDETÉS



MAGYARORSZÁGON MINDEN ÖTÖDIK EMBER 65 ÉVES VAGY IDŐSEBB.¹

**65 ÉVES ÉS IDŐSEBB ÉLETKORBAN
3-SZOROSÁRA NÖVEKEDHET
A KÓRHÁZBA KERÜLÉS KOCKÁZATA KORONAVÍRUS
OKOZTA BETEGSÉG (COVID-19) MIATT.²**

**AMENNYIBEN KORONAVÍRUSOS TÜNETEKET ÉSZLEL MAGÁN,
MIHAMARABB LÉPJEN KAPCSOLATBA KEZELŐORVOSÁVAL.³****

*A 18-44 éves korcsoportban a kockázat 1/3, az 45-64 éves korcsoportban 1/2, az 65-74 éves korcsoportban 2/3, az 75-84 éves korcsoportban 3/4, az 85 évesnél idősebbeknél pedig 4/5.

**A 18-44 éves korcsoportban a kockázat 1/3, az 45-64 éves korcsoportban 1/2, az 65-74 éves korcsoportban 2/3, az 75-84 éves korcsoportban 3/4, az 85 évesnél idősebbeknél pedig 4/5.

***A 18-44 éves korcsoportban a kockázat 1/3, az 45-64 éves korcsoportban 1/2, az 65-74 éves korcsoportban 2/3, az 75-84 éves korcsoportban 3/4, az 85 évesnél idősebbeknél pedig 4/5.



Egészség | 2018. Március 12.



„Olyan betegemet is sikerült felállítani a tolószékéből, aki 10 évvel ezelőtt kapott stroke-ot”

Az ARNI-módszer egy Angliából származó tréning, amely stroke-os és egyéb agysérültek rehabilitációját teszi lehetővé. Tavaly mutatta be először Pásztor Gabriella gyógytornász Magyarországon a módszert stroke-on átesetteknek. Azóta rengeteg embernek segített már. A szakember a napokban ismét hazlátogatott, budapesti workshopján beszélgettünk vele.



TOROKFÁJDALOM? TOROKFERTŐZÉS? TOROKGYULLADÁS?

Septolete[®] extra

Ez a cikk **10** pont

Elek Dóra

• Egymásra is érdemes odafigyelnünk a COVID-19 megelőzésének érdekében

HIRDETÉS

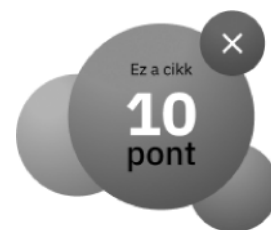
Honnan ered az ARNI-módszer?

Dr. Tom Balchin dolgozta ki ezt a funkcionális és gyakorlati tréninget, aki maga is nagyon fiatalon esett át egy **stroke**-on. A saját gyógyulása érdekében fejlesztette ki ezt a nem mindennapi gyakorlati alkalmazást, és azt vette észre, hogy hihetetlenül gyorsan javul az állapota. Angliában kezelnek sima gyógytornával és ezzel a speciális módszerrel is betegeket, és a vizsgálatok szerint az ARNI-s betegek jóval gyorsabban épülnek. Az ARNI sosem áll meg, folyamatosan kutatják és fejlesztik. Ez az egyik titka. Jómagam több mint 25 éve vagyok gyógytornász, Magyarországon kezdtem a szakmát, és Londonban ismerkedtem meg az ARNI-val. Addig nyüstöltem Tomot, ameddig a módszer nyitását nem támogatta, mert azt gondoltam, haza kell hoznom a technikát, hisz itthon is megérdemlik az emberek. A Senior ARNI Instruktort pozíciót eddig csak hat ember kapta meg a világban, büszke vagyok arra, hogy én is köztük lehetek.

HIRDETÉS

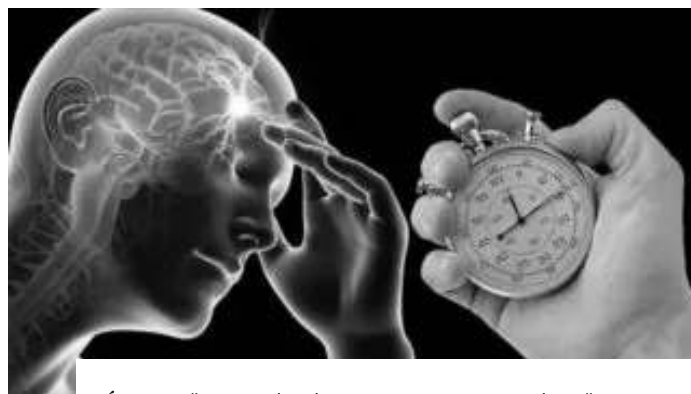


📷 Dr. Tom Balchin és Pásztor Gabriella gyógytornász



Hogyan lehetne összefoglalni, mi történik egy stroke-os beteggel?

Amikor valaki agyvérzést kap, egyes agyi területei használhatatlanná válnak, azonban idővel visszaszerezheti elvesztett képességét úgy, hogy más egészséges idegsejtek átveszik a használhatatlan szerepét. A funkcionális gyakorlatok serkentik az agy plasztikusságát, ami növeli az idegek javulását. Ha ezt a páciens is megérti, akkor a stroke után is minőségi életet élhet. Funkcionális mozgást adunk át a betegnek, megtanítjuk arra, hogyan álljon fel a székéből, hogy kell lemenni a földre, mert a legtöbb stroke-os nagyon tart attól, hogy ha elesik, nem fog tudni felállni. A másik nagyon fontos dolog, hogy önbizalmat adunk a páciensnek. Ez egy sikerorientált alkalmazás, ahol az instruktor és a beteg közösen építi fel a tréninget, amelyre szüksége van; a beteg a mozgásban stabilitást kap, és eltűnik a félelemérzet. Olyan



Így kezdődik a szélütés – ezek a stroke-gyanús előjelek

elemeket mutatunk meg, amik a hétköznapi, aktív napi életben is fontosak. Megtanítjuk nyúlni egy tárgyért, hogy hogyan boldogulhat akkor is, ha nincs segítsége és egyedül van.

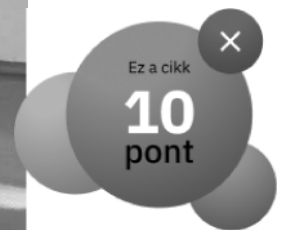
Hány stroke-os beteg van idehaza?

Több mint 45 ezer ember érintett stroke-ban Magyarországon. Nagy szám, és egyre több fiatal is van közöttük, a hétvégi workshopon is volt egy csupán 20 éves fiú, aki az agyi infarktusa előtt élsportoló volt. Sajnos a betegség nem válogat...

Nagyon fontos, hogy a sérülés után az agy plasztikusságát kihasználjuk. Az idegpályák megerősödnek, és átadják az új funkciót az új sejteknek. Ezért van az, hogy rengeteget kell gyakorolni egyfajta mozgást, és folyamatosan ismétetni. A kevésbé használt képességek és az azért felelős idegi kapcsolatok csökkennek, a sokat használtak ezzel szemben megerősödnek.



„Megtanítjuk arra, hogyan álljon fel a székéből, hogy kell lemenni a földre.”



Mi az ARNI lényege pontosan?

A módszer lényege, hogy ne érezzék magukat betegnek az emberek, felejtsek el a korlátokat. Természetesen mindig elmondjuk, hogy 100%-os javulást nem ígérhetünk senkinek, valamint nagyon fontos, hogy a páciens akarjon meggyógyulni, higgyen a javulásban. Arra tanítjuk meg az embereket, hogy tudjanak teljes életet élni. Nincs lehetetlen és rossz mozgás sem, a lényeg az, hogy mozogni, gyakorolni kell. Nekünk az az alap, hogy megértsék az érintettek, hogy a kitartásuknak, kemény munkájuknak és akaratuknak nagyon fontos szerepe van a felépülésben. Csak ezen dől el, hogy mit fognak elérni.

HIRDETÉS

See more
Save more
Be more

Palma de Mallorca Porto Agadeze

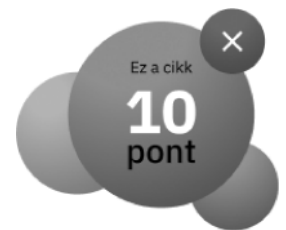
Time to plan your next trip with Wizz Air from **£21.99**

Milyen gyorsan hat a módszer?

Az ARNI-val nagyon gyorsan nagyon sok pozitív változást tudunk elérni, ha ebben a beteg is partner. A hétvégi workshopon egy 85 éves bácsi, aki addig nem tudott kiszállni a tolókcocsiból, a nap végén táncolt a feleségével. Ez nem egy hagyományos gyógytorna, mindenki az önmaga trénerévé válik. Amikor Tom még egészséges volt, sokat DJ-zett, ezért a rehabilitációja során is sokat alkalmazta azt a fajta mozgást. Napi 3 órát gyakorolta, és ez hozta elő a régi mozgásokat az agyból. Az agysejtek átvették a funkciót, és beindultak a finommotoros mozgások.



 Dr. Tom Balchin



Mit lehet elérni ezzel a terápiával?

Ez egy tréning, nem egy terápia. A betegek és instruktoruk kreativitásán múlik, mit tudnak elérni. Nálunk fontos, hogy megerősítsük a test minden végtagját, mintha a betegek egy versenyre készülnének. Ha erőnlétiileg erősek, van kedvük edzeni, akkor önmagukat motiválják. Tegnap például táncterápiával edzettünk. Ezenkívül olyan mozdulatokkal színesítjük a terápiát, ami a beteg hobbija volt, amit szívesen csinál. Fontos, hogy van edzésnaplójuk, ebből látják, hogy hova fejlődtek. De el is magyarázzuk, mit miért kell csinálni. Kapnak egy tudást, energiát, motivációt, reményt, bizalmat. Ez a bizalom az, ami miatt tényleg elhiszik, hogy képesek lehetnek bármire.

Hogyan zajlik egy ARNI-kezelés?

Mindig az az első, hogy felmérjük a beteget, megkérdezzük, mit szeretne elérni rövid, közép- és hosszú távon. Felállítunk egy kezelési tervet személyre szabottan. Mindenkinek más és más a célja. A workshopokon kis csoportra oszlunk: van, akit a felső végtag erősítése motivál jobban, vele egy instruktor foglalkozik, van, akit az alsó, vele egy másik. Viszont egy idő után cserélünk, mert nálunk az is fontos, hogy ne csak egy adott terület mozgását tanulják meg. A következő alkalomig mindig van házi feladat, addig nem engedünk el senkit, ameddig meg nem mondja, mit szeretne elérni a következő alkalomra. Kétszer volt eddig hazai kurzus, körülbelül 100 embert mozgattam meg ezeken. A tervünk az, hogy instruktorokat is képezzünk, hogy ne csak a fővárosban legyen lehetőség részt venni az alkalmainkon, hanem más nagyobb városokban is tudjanak segíteni ezzel a professzionális tréninggel a képzett szakemberek. Van már ARNI-könyv és 7 db DVD angolul, de hamarosan lefordítjuk, hogy



Stroke-orvoslás: „Ezekért a pillanatokért érdemes végezni ezt a munkát”

ittthon is elérhető legyen mindenki számára. Maga a módszer is naprakész, folyamatosan fejlődik az újabb és újabb kutatási eredmények miatt.

hirdetés

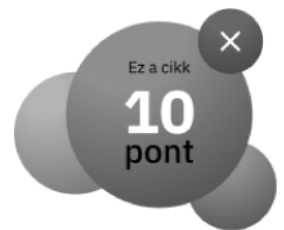


„Kapnak egy tudást, energiát, motivációt, reményt, bizalmat. Ez a bizalom az, ami miatt tényleg elhiszik, hogy képesek lehetnek bármire.”

Gondolom, a tréning során sok minden múlik a betegek hozzáállásán.

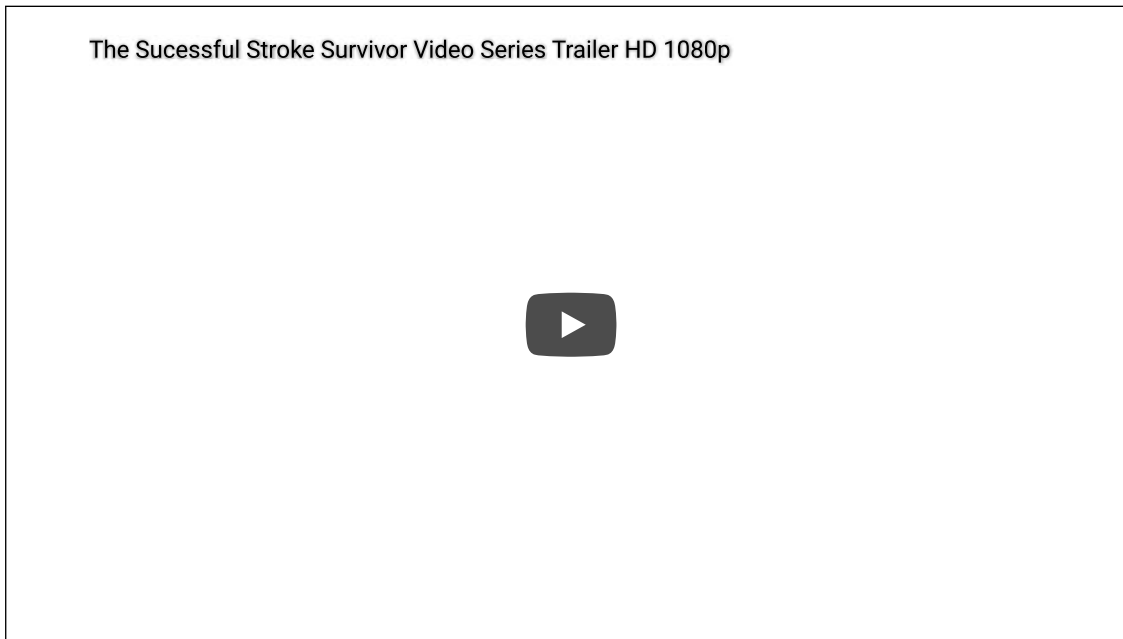
Nagyon sok. Mindig elmondom, hogy ha a betegek nem akarják a gyógyulást, nem tudunk segíteni, nem vagyunk istenek. Mi egy technikát adunk át, amit napról napra precízen gyakorolni kell. Fontos vizualizálni a mozgásokat: azt a mozgást, amit megcsinál az egészséges kezével, vizualizálja a sérültben, így előbb-utóbb be fog indulni a folyamat. Az ARNI 60%-ban foglalkozik felsővégtag-rehabilitációval, mert a finom mozgásoktól haladunk a nagyobb felé. Először az ujjak, majd ha a finommotoros mozgás megy, be fog indulni a könyök és a váll.

Milyen esetekben indokolt az ARNI?



A legnagyobb számban stroke-on átesett betegekkel foglalkozunk, de a módszer nem korlátozódik rájuk. Megelőzőképpen ismeretek technikákat tartogat az ARNI, más agyi sérülteknek is hasznos, pl. parkinsonos, sclerosis multiplexes, illetve azon betegek számára, akiknek bármilyen agyi sérülésük, történések vagy bármiféle neurológiai betegségük volt.

Olyan betegemet is sikerült felállítani a toloszékéből, aki 10 évvel ezelőtt kapott stroke-ot, és akire azt mondták, hogy soha többé nem fog tudni kiszállni onnan. A második alkalommal már 5 percet álltunk.



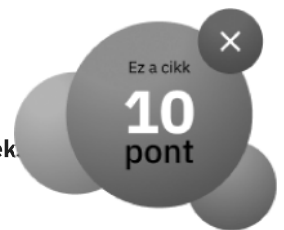
Marcsi eddig mindkét workshopon ott volt, és azt mondja, sokat köszönhet nekik.

2014-ben, 58 évesen kaptam stroke-ot. Kiszálltam a kocsiból, nyitottam a kertkaput, és akkor történt. Szerencsére nem a földön esem el, rögtön tudtam szólni valakinek. A szomszédom egyből ott termett, és hívott mentőt, ami 5 percen belül ki is ért. Bal testfelemet érte a stroke, kéz- és lábbénulást, plasztikus ujjakat és járásképtelenséget eredményezett. Soha életemben nem volt magas vérnyomásom, egészségesen étkeztem, és nem is éreztem, hogy baj lesz. Nem volt se fejfájás, de halántéki vagy tarkó környéki nyomás sem, ami bizonyos esetekben a stroke előjele szokott lenni. Elrepedt az ér 2 centis bevérzéssel, de szerencsére nem kellett műteni.





„Mindennap nagyon kemény fizikai munkát igényel, nem lehet megunni és feladni. A saját magam ellensége vagyok, ha nem csinálom.”

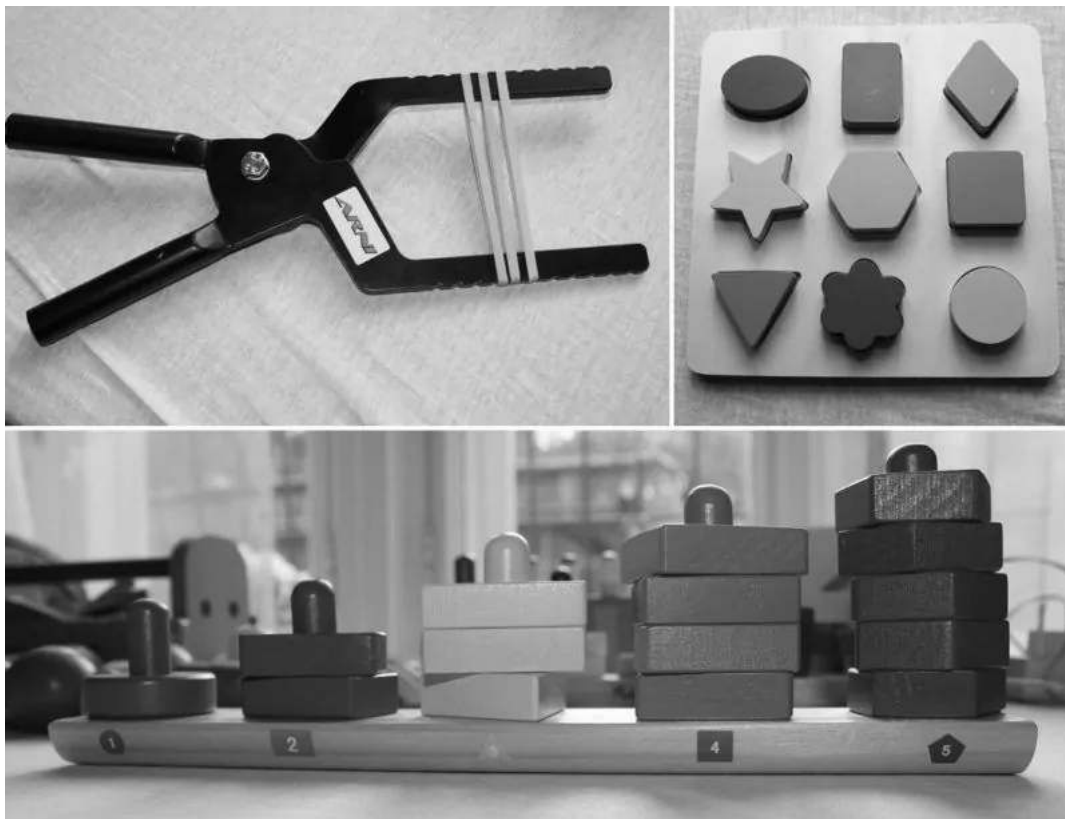


Az ember ott, abban a pillanatban hirtelen összeomlik, kilátástalannak érzi az életét. Máig emlékszem, hogy a szomszédom rám néz, és azt mondja: »Marcsi, ez stroke.«

Szakmabeli vagyok, 30 éve oktatok masszáz- és mozgásterápiát. Tudtam, mivel jár, de figyelnem kellett arra, hogyan élem meg, tudtam, hogy a családomnak nagy szüksége van rám, azt néztem, hogyan épülhetek fel a leghamarabb.

Hogyan találkozott az ARNI-val?

Novemberben történt az eset, és december elején kezdtem el a rehabilitációt. Nagyon szorgalmas fajta vagyok, így egész jól haladtam, de mégse éreztem elég hatékonyak. Gabit gyógytornász kollégaként ismertem. Amikor mesélte, hogy elhozott egy új technikát Magyarországra, funkcionális gyakorlatokkal, nem volt kérdés, hogy szeretném kipróbálni. Gabiban az óriási szeretetet, a bizalmat szeretem, amit képvisel. A technika és az instruktorok csodálatos emberek.



De a szorgalom is kulcsfontosságú, gondolom.

Az ismétlésszám a legfontosabb, rettenetesen sokat számít. Ezt a módszert a szorgalmas embernek találták ki, napi több óra gyakorlást igényel. Aki eljut oda, hogy akarja, az fog tudni fejlődni. Mindennap nagyon kemény fizikai munkát igényel, nem lehet megunni és feladni. A saját magam ellensége vagyok, ha nem csinálom. A workshopok negyedévente vannak, ilyenkor megnézik, hogy hova jutottunk. Onnan pedig újra tovább lehet lépni, új gyakorlatokat adnak. Egyszer-egyszer Skype-on vagy e-mailban egyeztetünk, de a két alkalom között is tudunk beszélni, fogják a kezünket, válaszolnak a leveleinkre, és lehet tőlük kérni. ARNI rákényszerít arra, hogy a saját magam trénerem legyek.

Mit sikerült elérnie az ARNI segítségével?

Hosszabb utakon még használom a botot, de egyébként már mindent tudok ahhoz, hogy teljes életet élhessek. A kezem tudom nyújtani, meg tudok fogni apró dolgokat is az ujjaimmal akár, ami tényleg óriási eredmény. Sajnos az orvosok egy idő után azt írják a papírra, hogy nem rehabilitálható, lemondanak a gyógyulásról. De az ARNI-val nem így van. Én hiszek benne, hogy lesz még nekem is újra magas sarkú cipőm.





Az ARNI-módszerről minden további információt megtaláltak itt.

nlc.kapcsolódó

26 stroke után gyógytornásznak tanul a hős fiú

15 évesen stroke-ot kapott egy hónapnyi videojátékozás után

Agyvérzése miatt hetekre megnémult egy nő, de az igazi meglepetés csak ezután jött



NYERNI SZERETNÉK

hirdetés

Karácsonyi köetek a Nosaltyn

HIRDETÉS