

Fizioterapija Garkalnes Mākslu un vispārizglītojošajā pamatskolā

Fizioterapeits ir ārstniecības persona – funkcionālais speciālists, kurš izvērtē cilvēka fizisko funkcionālo stāvokli, analizē tā ietekmi uz cilvēka ikdienas aktivitātēm (t.sk., darbu) un saistību ar pašsajūtu (piem., sāpēm).



Fizioterapeita darbības lauks ir plašs. Gan praktiskā darba pieredze, gan pētījumi ir apstiprinājuši, ka fizioterapijas metodes var veiksmīgi izmantot dažādu saslimšanu un traumu ārstēšanas un rehabilitācijas procesā. Fizioterapeita darbības lauks skar arī veselības veicināšanu, stiprināšanu un saslimšanu profilaksi.

Mācību gada sākumā ir veikta visu bērnu ikgadējā svēršana, mērīšana, redzes pārbaude, kā arī stājas novērtēšana. Skolā ir iekārtots fizioterapijas kabinets, kurā notiek fizioterapijas nodarbības.

Nodarbības piedāvāsim apmeklēt visiem 1.klases skolniekiem (daļa, jau ir sākusi) jo uzsākot skolas gaitas, pieaug slodze uz mugurkaulu dēļ ilgstošas sēdus pozas. Pārējo klašu skolēni, kam stājas pārbaudē konstatēta vāja stāja mācību gada laikā varēs apmeklēt 10 veselības vingrošanas nodarbības fizioterapeita vadībā. Par iespēju apmeklēt fizioterapijas nodarbības, katrs atlasītais skolēns saņems vai jau ir saņēmis uzaicinājumu individuāli mācība gada laikā.

Tāpat uz nodarbībām var pieteikties skolēni, kurus uz ārstniecisko vingrošanu nosūtījis ģimenes, ārsts, sporta ārsts vai cits speciālists.

Kustības augošam bērnam ir stiprs pamats labai veselībai visa mūža garumā. Cilvēka ķermenis ir radīts kustībām, tādēļ vislabāk tas jūtas tad, kad regulāri nodarbojas ar fiziskajām aktivitātēm. Jo vairāk laika tām tiks veltīts, jo lielāks būs ieguvums veselībai.

Būt aktīvam ir labi dažādu iemeslu dēļ. Daži ieguvumi no fiziskajām aktivitātēm-

- Uztur formā
- Mazina stresu, uzlabo garastāvokli un palīdz atslābināties
- Uzlabo koncentrēšanās spējas un veicina produktivitāti
- Vairo enerģiju
- Uzlabo miega kvalitāti
- Palīdz veidot pareizu stāju
- Stiprina kaulus un muskuļus, attīsta un uzlabo līdzsvaru, kustības un koordināciju
- Novērš hroniskas saslimšanas un to komplikācijas

Būsim kustībā! Būsim veseli!

Skolas Fizioterapeite Gunita Lūkina