



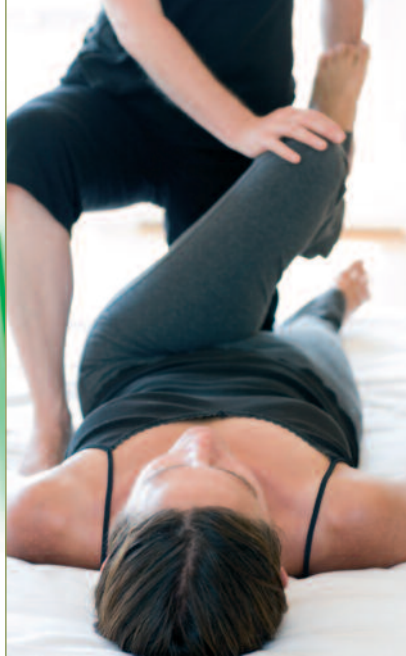
# Funkcjonalny trening medyczny w natarciu

Klubów fitness z roku na rok przybywa nie tylko w dużych miastach, ale i mniejszych miejscowościach. Również coraz szerszy staje się przekrój osób uczęszczających do fitness klubów – nie tylko biorąc pod uwagę wiek, ale również stopień poziomu wydolności, sprawności fizycznej, stanu fizjologicznego czy ogólnie pojętego zdrowia.

**K**luby fitness starają się zaspokoić potrzeby wszystkich swoich członków, zatem ich oferta stale się powiększa i udoskonala. Możemy uczestniczyć w treningach zorganizowanych, grupowych, ukierunkowanych, ale również możemy ćwiczyć z trenerem personalnym, który zaplanuje nasz trening tak, abyśmy osiągnęli cel, do którego dążymy. Cele mogą być różne począwszy od przygotowania do maratonu biegowego poprzez utrzymanie w dobrym zdrowiu układu sercowo-naczyniowego i układu ruchu, a kończąc na powrocie do pełnej sprawności jakiegoś rejonu, którego funkcje zostały w pewnym stopniu przywrócone przez fizjoterapeutę, a dalsza praca nad owym rejonem należy do trenera. Czy trener w klubie fitness jest

w stanie opracować trening pozwalający płynnie i bez przeciążeń przejść pacjentowi/klientowi do odzyskania pełnej stabilności, siły i funkcjonalności w danym stawie?

Często niestety okazuje się, że nie do końca – i pacjenci wracają do gabinetów fizjoterapeutycznych z odnawiającym się problemem. Aby zmniejszyć przepaść pomiędzy pracą fizjoterapeuty a trenerami fitness, w SOURCE Health & Fitness Academy powstało szkolenie Funkcjonalny Trening Medyczny opracowane i przygotowane przez międzynarodowej klasy fizjoterapeutę mgr. Bartosza Szpota. Szkolenie to ma za zadanie zapoznać instruktorów i trenerów fitness z wiedzą fizjoterapeutyczną, pozwalającą na wspólną pracę nad pacjentem/klientem fizjoterapeuty i trenera.



iStockphoto@kjo Hansen

## Trening medyczny – jak ewoluował?

Pierwsze wzmianki o treningu medycznym odnaleźć możemy już w 1954 roku, kiedy powstała grupa „Spezialgruppe for Medisinks Manipulation”, która opracowała i stosowała program ćwiczeń gimnastycznych dla pacjentów. Ponieważ trening medyczny okazał się bardzo skuteczny, zaczął się prężnie rozwijać, wykorzystując wiedzę i doświadczenie sportowców oraz trenerów. Na początku lat 60. przeprowadzono trening leczenia hypo- i hypermobilności oraz pojawiła się pierwsza publikacja na temat izometrycznego treningu mięśniowego. Z biegiem lat fizjoterapeuci udoskonalali TM, na początku ćwicząc z wolnymi ciężarami, a następnie tworząc pierwsze urządzenia treningowe. Obecnie funkcjonalny trening medyczny w dużej mierze odpowiada treningowi odbudowującemu. Osiąganie dobrych rezultatów u profesjonalnych sportowców podczas stosowania treningu odbudowującego w procesie powrotu do zdrowia po urazach aparatu ruchu przyczyniło się do wykorzystania tej konwencjonalnej metody w leczeniu większości osób po urazach. Ćwiczenia skupiają się nie tylko na tej jednej części ciała, która doznała urazu, ale mają charakter kompleksowy, czyli tre-

nuje się cały organizm. Efektem jest szybsze ponowne włączenie pacjentów w życie zawodowe, skrócenie czasu pobytu w szpitalu i zmniejszenie kosztów leczenia oraz obniżenie wskaźnika inwalidztwa.

## Istota FTM

Funkcjonalny trening medyczny składa się z treningu stawowego, mięśniowego, koordynacji oraz profilaktyki i rehabilitacji. W skład treningu stawowego wchodzi mobilizacja i autostabilizacja. Następnie należy poprawić siłę i wytrzymałość mięśni w sposób jak najbardziej optymalny, jednocześnie dochodząc do pełnej automatyzacji ruchów, czyli nieświadomego wykonywania wcześniej nauczanych wzorców ruchowych. Na koniec należy pacjenta nauczyć prawidłowej postawy i prawidłowego wykonywania ruchów używanych na co dzień. FTM to pewnego rodzaju terapia, która opiera się wyłącznie na indywidualnym treningu z optymalną stymulacją, bez manualnego zaangażowania terapeuty.



**KATARZYNA POPLAWSKA** – Pomysłodawczyni i założycielka „SOURCE” Health & Fitness Academy. Autorka wielu programów szkoleniowych również autoryzowanych przez Ministerstwo Sportu. Pilates Personal/Grup Trainer zarówno na macie, jaki i z wykorzystaniem sprzętu – Reformer, Chair – Stott Pilates.

Instruktor prozdrowotnych zajęć fitness, wieloletni szkoleniowiec oraz międzynarodowy prezydent fitness. Od 2005 roku Master Trainer Nike Rockstar Workout Poland. Magister Żywności Człowieka o specjalności Dietoterapia. Absolwentka podyplomowych studiów „Fizjoprofilaktyka i Korektywa” na Warszawskim AWF na Wydziale Rehabilitacji. Instruktor Sportu o specjalności fitness i kulturystyka. Licencjonowany Instruktor Gymstick Aqua, Pilates, Circuit, Cardio, Muscle i Nordic Walking. [www.fitness-source.pl](http://www.fitness-source.pl)

Należy pamiętać, że proces nauki jest powolny. Nauczanie fizjologicznych ruchów przez dłuższy czas przynosi lepsze terapeutyczne rezultaty, niż trenowanie tych ruchów przez okres krótki. Często zmiana złych przyzwyczajeń zajmuje rok czy dwa, co powoduje, że trening rozpoczęty na sali rehabilitacyjnej bardzo często płynnie przenosi się do fitness klubów. Dlatego niezbędna staje się współpraca pomiędzy lekarzami, fizjoterapeutami i trenerami fitness w procesie przywracania pełnej funkcjonalności w układzie ruchu pacjentów /klientów.

Katarzyna Popławska,  
SOURCE Health & Fitness Academy

## Warto wiedzieć

### Trening medyczny – rys historyczny

Historia rehabilitacji osób chorych sięga roku 500 p.n.e. Po raz pierwszy pojęcia „rehabilitacja” użył Hipokrates w roku 400 p.n.e. Już w tamtym okresie zdawano sobie sprawę, że czymś koniecznym jest przywracanie osób do pełnego funkcjonowania w społeczeństwie, co czyni owo społeczeństwo bogatszym. Pomimo tej szerokiej wiedzy pod koniec istnienia Cesarstwa Rzymskiego zakazano uprawiania gimnastyki, gdyż sądzono, iż jest ona odpowiedzialna za jego upadek. Niewiele osób zdaje sobie sprawę, że po raz pierwszy ciężarki i pętle w treningu zaczął wykorzystywać Caelius Aurelianus około roku 500 n.e. W przeciwieństwie do Greków, chrześcijanie bardzo ostro rozgraniczali ciało i duszę, co spowolniło, a czasem wręcz zatrzymało rozwój wykorzystywania ćwiczeń fizycznych w rekonwalescencji. Tylko rycerstwo dopuszczało uprawianie ćwiczeń fizycznych. Jednakże reformacja doprowadziła do osłabienia wpływów Kościoła i przywróciła do łask ćwiczenia fizyczne, bo jak mawiał Isaac Jurdeanus: „Nic bardziej nie szkodzi ciału jak lenistwo”. Chwilę później powstała książka o ćwiczeniach autorstwa Leonardo Fuchsa, a Tissot przedstawił pracę o wczesnej rehabilitacji pacjentów chirurgicznych. XIX wiek to okres dość prężnego rozwoju instytutów bądź pierwotnych klubów fitness. To w tym okresie szwedzki ortopeda Zander otwiera swój pierwszy instytut gimnastyczny, w którym znajdowało się 27 urządzeń do gimnastyki rehabilitacyjnej. Forma oraz koncepcja bardzo entuzjastycznie została przyjęta przez społeczeństwo i do końca 1905 roku liczba maszyn wzrosła do 76, a instytuty gimnastyczne otwierały się w całej Europie i Stanach Zjednoczonych.



iStockphoto@kjo Hansen



