

INTERSKI Kongresszus 2019

Pamporovo

2019. március 18 - 22 között került megrendezésre a XXI. INTERSKI kongresszus.

Dr. Egri Katalin meghívására és a Magyar Paralimpiai Bizottság támogatásával vehettem részt a kongresszuson.

Öt nap alatt négy fogyatékos work shopon vettem részt, mindegyiket hasznosnak találtam és már ismert módszereket erősítette meg vagy egészítette ki.

Ami feltűnt a bemutatók alkalmával, hogy látássérült sí bemutató és oktatási tematika nem volt egyik ország bemutatóján sem.

Számomra az első nap kicsit kautikusnak tűnt , versenyzőként és edzőként is a helyszínek és időpontok pontos ismertetése és megtalálása egyértelmű szokott lenni - itt kicsit elveszett voltam az első napon.

Magyar csapattagként jó volt kint lenni és sok plusz tapasztalatot sikerült szerezni az egy hét alatt.

2019.03.18

Angol & Amerikai Work Shop

Közös projekt bemutatása

- Monoski
- Snowbord
- Eglyábon sizés
-

A work shop prgram felépítés a már alap szinten csúszni tudó sízők részére adott támpontokat. Első lépésként elmondásra került a különböző sérülési magasságok.

Gerinc sérültek esetében a sérülés különböző magasságokban következhetnek be.

Ülő síző esetében egy speciálisan a sérült részére kialakított eszközt biztosítanak, ami bérlés esetén kevésbé, saját és versenyzők esetében tökéletesen igazodik az alsó végtag felső részéhez csipő és derék részhez.

Fontos, hogy a sportoló tökéletes eszközt használjon mivel a sí irányítása csak abban az esetben lehet precíz, ha beülő rész pontosan illeszkedik a testre.

Ezt mindenki úgy képzelje el, mint az épeknél a sí cipő is pontosan illeszkedik a lábhoz és a cipőn keresztül tudjuk irányítani a sílécet.

A mono sí beülő része kényelmes, ugyanakkor hevederek által a testre lehet szorítani ezáltal így biztosítja a precíz irányítást.

A sí irányítása sérülés függvényében történhet

- csipővel
- derékkal
- vállal

de minden esetben a csukló következő ív felé fordításával indul .

A shop alkalmával bemutatásra került több féle forduló, minden esetben kiemelve a csukló indította fordulókat.



Bemutatókat az amerikai demo csapatban is szereplő mono sízó mutatta be.

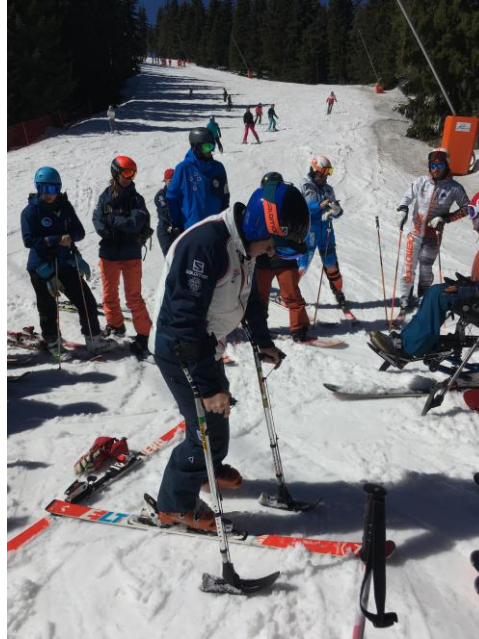
A második rész az alsó végtag amputáltak egy lábon sízéséhez adott támpontokat.

Itt kiemelésre került az egy lábon sízés protézis nélkül.

Az irányítás itt is a kéz segítségével történik.

A test egyensúly megtartásában fontos szerepet játszik a két mankó, aminek a végein rövid sí talpak találhatóak, ezen kívül a kanyar indításában is fontos szerepet játszik a kar és annak meghosszabított része a mankós sí vég.

A kanyarodást a törzs és felsőtest rotációval tudjuk elérni, a sebesség megtartását az egy lábon való forgatással biztosítjuk.



Harmadik résznél az alsó végtag sérült protézissel való snowboardon történő kanyarodásának segítését mutatták be.

Itt a sportolónak úgy nyújtanak segítséget, hogy egy hevedert erősítenek a combok és a derék közié valahogy úgy, mint egy hegymászó beülőt, de a kérdésre miszerint egy beülő is megteszi ? azt a válasz kaptuk az nagyon merev és korlátozza a mozgást - így ajánlottabb egy 3 -5 cm széles gurtni alkalmazása , melyet egyszerű mozdulatokkal fel lehet erősíteni a sportolóra. Ezután egy hosszabb hevedert hátulról előre vezetve, másik végét előlről hátra vezetve kapunk egy vezető szíjat amivel a csúszás közben tudjuk a boardost irányítani.



2019.03.19

Cseh work shop

Bemutató az alsó végtag sérültek lehetőségeit mutatta be, kifejezetten a protézissel való sízést erősítve.

A jelen lévő három sportoló három különböző sérülési fokkal síel.

- Térd alatti amputáció
- Térd fölötti sérülés
- Mind a két alsó végtag sérült bal láb térd fölött jobb láb térd alatt !!

Az első esetben talán a leghatékonyabban működnek a protézisek sízés közben, itt egy jó sízőt nem is lehet felismerni, ha protézissel sízik. A térd ízület meglehetősen hatékonyan befolyásolja a mozgást a kanyarok kezdetét és a biztonságos befejezést, stabilan áll a sportoló nagy sebesség mellett is.

Maga a protézis a lábszár csonkra van felhelyezve egy szilikonos méretre öntött harisnyával, plusz még egy takaró harisnya is felkerül a meglévő végtagra - ezáltal tökéletes mozgást biztosítva a sportoló számára és a síléc irányításában.

Ezzel a protézis megoldással két lábon állva csúszik a sportoló és sima sí botot használ.

A sérült síző oktatása az ép sportolékéval megegyező mértékű és tematikájú.

A versenysportban két külön kategóriát határoznak meg, az egyik a protézissel két lábon síző versenyző, a másik az egy lábon síző.

Második esetben a térd feletti sérülés esetében a protézis már egy térd ízülettel is kiegészül.

Itt a térd feletti csonkhoz rögzítik a protézist hasonló eljárással, mint az előző esetben.

Sportoló mozgása bizonytalanabb, de így is visszakapja a sí élményt. Fontos ebben az esetben is a csonk és a protézis találkozási pontja, hiszen itt ébredő erők további komoly sérüléseket okozhatnak a sérült részen. Ebben az esetben a térd protézist egy chip segítségével lehetett állítani.

Oktatása az ép sportolókkal megegyező, természetesen figyelembe véve a sérült rész



gyengeségeit és esetleges fél oldalas terheléseket. Ebben az esetben is hagyományos sí bot alkalmazandó.

Versenyek alkalmával nagyon ritka esetben használnak protézist inkább az egy lábon való sízés / versenyzés a jellemző.

És végül ami számomra is meglepő volt, a dupla amputációval való álló sízés.

A jelenlévő sportoló jobb lába térd felett, bal térd alatt sérült, így mind a két lábra protézist helyeztek fel a már említett módszerekkel. Ebben az esetben is két lábon történik a sízés és az oktatás is. Különös figyelmet kell fordítani a sportoló labilis egyensúlyi helyzetére, ami a két sérült végtag miatt áll fent.

Ebben az esetben oktatás alatt fokozottan ügyelni kell a végtag és protézis kapcsolatára és arra, hogy ne legyen túlterhelve a sérült végtag.

Oktatás menete megegyezik az épek tematikájával.

A protézis keménységét ebben az esetben levegő nyomással tudjuk szabályozni, minél keményebb a pálya és nagyobb a sebesség, annak függvényében kell magasabb nyomásra állítani a protézist.

A verseny sportban dupla alsó végtag sérültek esetén nem síelnek állva, mivel a sebesség növelésével instabillá válik a sportoló mozgása. Így minden esetben ülő síző lesz a sérültből.

Mind a három esetben Ottobock protézist használtak a sportolók.



2019.03.20 - 21
Ausztrál és Új Zéland work shop

Mind a két napon egymást támogatva tartották meg előadásukat, mind az Ausztrál mind pedig az Új Zélandi oktatók a fogyatékos sízésről.
Az Új Zélandi bemutató alkalmával kiemelték a fokozatosságot és az oktató tanuló viszonyát.

A bemutatók alkalmával bele kellett képzelni a sérült helyzetébe magunkat és a sérülési magasságnak megfelelően kezdeni a fordulókat. Ezalatt azt kell érteni, hogy a sérült végtag amputált láb, térd alatt v. térd felett, gerinc sérült esetén a sérülési magasságnak megfelelően adja azt a pontot ahonnan lehetőség szerint indítani kellene a fordulókat.

Ez a gyakorlatban azt jelentette, hogy mindig a legalacsonyabban lévő sérüléstől kell indítani a fordulókat.

Ezt a gyakorlatot ép sízőként igen nehéz elképzelni és először fejben kell összerakni és lemodellezni a gyakorlatot és annak kivitelezését, utána kell megpróbálni a gyakorlatban bemutatni és kivitelezni a feladatot.



Veresegyháza 2019.04.03

Fábián Attila