

Tárgytematika / Course Description**Gerinctorna****ANTSRB1521****Tárgyfelelős neve /****Teacher's name:** Bokrosné Maschler Edit**Félév / Semester:** 2018/19/2**Beszámolási forma /****Assesment:** Folyamatos számonkérés**Tárgy heti óraszám /****Teaching hours(week):** 0/2/0**Tárgy féléves óraszám /****Teaching hours(sem.):** 0/0/0**OKTATÁS CÉLJA / AIM OF THE COURSE**

Olyan mozgásanyag elsajátítása, amely segítségével megakadályozhatók a különböző gerincpanaszok, megelőzhetők a gerincdeformitások, a meglévő panaszok csökkenthetők, illetve megszüntethetők.

TANTÁRGY TARTALMA / DESCRIPTION**A tantárgy tartalma, témakörök**

1. A tantárgy jellemzője. A gerinc felépítése, működése, biomechanikája.
2. A gerinc mozgásvizsgálata, izomerővizsgálat.
3. Izületi mozgásbeszűkülés (kontraktúrák) oldása.
4. Tartáskorrekció. Hanyagtartás.
5. A gerinc nyaki, háti és ágyéki szakaszának gyógytornája.
6. Derékfájás (Lumbago okai, mozgásterápiája.). Hátfájás, Ischias okai, tünetei, terápiája.
7. A gerinc gyakori degeneratív betegségeinek ismertetése, mozgásterápiájába való betekintés.
8. A gerinctornában használható eszközökkel Fitt-ball labda, thera-band szalag, korong, tornabot stb. végezhető gyakorlatok elsajátítása.

SZÁMONKÉRÉSI ÉS ÉRTÉKELÉSI RENDSZERE / ASSESSMENT'S METHOD

A hallgatók a tantárgy célkitűzéseiben megfogalmazottakat teljesítsék, az órákon aktívan részt vegyenek. A szemeszter végén a nappali képzésben résztvevő hallgatók zárthelyi dolgozatban adnak számot elméleti és gyakorlati tudásukról. A levelező képzésben résztvevő hallgatók szemináriumi dolgozatot írnak kötelezően választható témákból.

KÖTELEZŐ IRODALOM / OBLIGATORY MATERIAL**Kötelező ill. ajánlott jegyzetek irodalom jegyzéke**

Gárdos Magda-dr. Mónus András: Gyógytestnevelés tankönyv

Bp. 2003. Magyar Testnevelési Egyetem

Gedő Dolores-dr. Riegler Endre: Labdás gyakorlatok a mozgásterápiában

Bp.1999. Magyar Testnevelési Egyetem

Tartáskorrekció. Szerk.: Dr. Somhegyi Annamária

Bp. 1996. Magyar Gerincgyógyászati Társaság

Dr.Mészáros Tamás : Ortopédia és ortetika- protetika
Bp. 2001. Semmelweis Egyetem
Érdi-Krausz Zsuzsa : Mindenki gyógytestnevelése
Bp. 2002. FOI Okker Okt.Iroda
Dr. Miltényi Márta: A sportmozgások anatómiai alapjai I.-II.
Bp. 1993. Medicina Könyvkiadó
