

A GERINC DEGENERATÍV MEGBETEGEDÉSÉNEK ELSŐDLEGES MEGELŐZÉSE:

BESZÁMOLÓ A MAGYAR GERINCGYÓGYÁSZATI TÁRSASÁG PREVENCIÓS PROGRAMJÁNAK JELEN HELYZETÉRŐL ÉS TOVÁBBI FELADATAIRÓL

<https://ogk.hu/tevekenyseg/prevenccio/>

A felnőttkori discopathia megelőzése érdekében a Magyar Gerincgyógyászati Társaság (MGT) prevenció programja – kezdeményezésemre – 1995-ben indult el azzal a céllal, hogy elérjük a mindennapos testnevelést és benne a hatékony tartáskorrekció rendszeres végzését minden tanulóval.

Viktóriával 1995-ben elkészítette a biomechanikailag helyes testtartás kialakítását, automatizálását és fenntartását szolgáló speciális tartáskorrekciós mozgásanyagot, e munkában magam is részt vettem. A mozgásanyagot könyvben (1) és videófilmekben (2) is megjelentettük - ez utóbbiakat később

A MAGYAR GERINCGYÓGYÁSZATI TÁRSASÁG PREVENCIÓS PROGRAMJÁNAK LÉNYEGE

Az MGT prevenció programjának lényege, hogy a testneveléssel foglalkozó pedagógusokat megismertetjük azzal a speciális tartásjavító tornával, melyet minden gyermek iskolai (és lehetőleg óvodai) testnevelésében éveken át rendszeresen kell végezni, hogy a biomechanikailag helyes testtartás kialakulhasson és automatizálódhasson, s így a gerinc felnőttkori porckopásos megbetegedéseinek megelőzéséhez hozzájárulhassunk. A végzendő mozgásanyag célja a testtartásért felelős izmok egyensúlyának, azaz a megfelelő nyújthatóságának és a megfelelő erejének kialakítása és fenntartása, a medence helyes középállásának automatizálásával. A mozgásanyag a testtartásért felelős összes izmot és izomcsoportot fejleszti (nyújtja és erősíti), nemcsak a közismerten gyenge has- és hátizmok erősítésével foglalkozik. Ez a komplexitás a hatás eléréséhez nélkülözhetetlen: a helyes testtartás kialakításához és fenntartásához nem lenne elegendő csupán egyes izmok fejlesztése, hiszen így az izomegyensúly még nem tudna kialakulni. Az izomegyensúly vizsgálatára is alkalmas a speciális tartásjavító torna 12 célgyakorlata. Ezen 12 izomteszt-gyakorlat szemioobjektív értékelésre ad lehetőséget: a vizsgált személy helyesen vagy hibásan képes-e elvégezni az egyes mozdulatokat. Aki mind a 12 gyakorlatot képes hibátlanul elvégezni, annak testtartásért felelős izmai egyensúlyban vannak, azaz a megfelelő erősek és nyújthatók. A testnevelőknek oktató speciális tartásjavító torna elméleti hátterét az Ideggyógyászati Szemlében közöltük 2005-ben. A prevenció program eredményeként a mozgásanyag 2003-ban bekerült a Nemzeti Alaptantervbe, a testnevelési kerettantervekbe, a testnevelők, edzők és gyógytestnevelők képesítési követelményei közé, valamint 2001-ben és 2003-ban a Népegészségügyi Program célkitűzései és akciói közé is. A tartásjavító tornát elsajátító pedagógusok az 1995-2004 közti folyamatos kormányzati támogatás alapján ingyen kapták meg a mozgásanyagot bemutató könyvet és videokazettákat. Az I. videokazetta

oktatófilm: bemutatja a 12 izomteszt-gyakorlat helyes és hibás végzését, valamint a mozgásanyag egészének helyes végzését, s a szöveg felhívja a figyelmet a részletekre. Ezzel az oktatófilmmel nem lehet „együtt tornásni”, mert nem mondja és nem várja meg a gyakorlatok kezdő testhelyzetének felvételét, és a gyakorlatokat csak egyszer mutatja, nem ismétli az előírt számban. Mivel a testnevelők igényelték, elkészítettük a mozgásanyagot együtt-tornászásra alkalmas módon tartalmazó II. videokazettát. Végül még a mozgásanyag óvodásokon történő alkalmazására is igény mutatkozott (óvónők nagyszámban jöttek a képzéseinkre és voltak, akik szerették volna látni, hogy óvodásokon hogyan lehet alkalmazni), ezért elkészítettük még az óvónők munkáját segítő III. kazettát is. (2011-ben ill. 2013-ban DVD-re tettük a videokazettákat.) 2004. januárig összesen 3715 oktatási intézményben dolgozó 7772 testneveléssel foglalkozó pedagógus ismerte meg a speciális tartásjavító tornát. A testnevelők által 32.831 gyermekről készített 51.475 izomteszt 2004. januárban összesített eredménye azt mutatta, hogy a tesztelt gyermekek 11 %-ában volt rendben a testtartásért felelős izmok egyensúlya, a többieknél gyengültek és/vagy rövidültek a testtartásért felelős izmok.

A prevenció program másik célkitűzése, a mindennapi testnevelés elterjesztése hosszú munka és küzdelem után végül 2010-ben a kormányprogram részévé vált, és a 2011. decemberben elfogadott köznevelési törvény kötelező előírása szerint fokozatos bevezetést követően 2015 szeptember óta részesül benne minden tanuló. A 2012-ben megújult köznevelés újra felépítette az 1985-ben megszűnt iskolai szakmai ellenőrzést (tantárgygondozás és tanfelügyelet néven), s ez nagyban segítheti, hogy a 2012-ben, majd 2020-ban megújult Nemzeti Alaptantervben és testnevelési kerettantervben még a korábbiaknál is hangsúlyosabban szereplő speciális tartásjavítást valóban minden tanulóval végezzék.

A testnevelésben minden tanulóval rendszeresen végzendő tartásjavító mozgásanyag összeállítására az MGT részéről a Magyar Gyógytornászok Társasága akkori elnökét, Gardi Zsuzsát kértük fel, aki munkatársaival, Feszthammer Artúrnéval, Darabosné Tim Irmával, Tóthné Steinhausz

dvd-n, majd 2014 óta az interneten is elhelyeztük. A mozgásanyag elméleti hátterét az MGT lapjában, az Ideggyógyászati Szemlében közöltük 2005-ben (3). A mozgásanyag testnevelési órába épített rendszeres alkalmazásának szignifikáns javulást hozó eredményét Békéscsabán 413 tanuló

(200 tanuló a beavatkozási csoportban, 213 tanuló a kontroll csoportban) részvételével, független vizsgáló bevonásával, egy tanévén át végzett kontrollált, longitudinális vizsgálattal igazoltuk, erről is az Ideggyógyászati Szemlében számoltunk be (4). Az 1995-től 2014-ig terjedő időszakban elvégzett munkáról ill. annak nemzetközi szakmai környezetéről a Népegészségügy hasábjain adtunk számot (5). Hasonlóan 2014-ben közöltük a mindennapos testnevelés egészségfejlesztési kritériumait (ezek közt van a tartáskorrekció is), melyeket széles szakmai konszenzussal 2012-ben fogalmaztunk meg számos orvosi szakmai társasággal közösen (6).

A 2014 óta történt lényeges eseményeket és további feladatainkat itt foglalom össze:

Az iskolai gyógytornász, mint az egészségügyi ellátás új formája létrehozását széleskörű szakmai konszenzus alapján 2012-2015 közt, MGT elnöki időszakomban áttem az MGT zászlajára. Az akkor végzett munka végül átalakult, mivel időközben nyilvánvalóvá lett, hogy a háziorvosi ellátás megújítása során a gyógytornászt az alapellátásba kívánják bevonni, s ez az iskolákhoz való közelséget is megvalósíthatja – a háziorvosi praxisközösségek kezdeti tapasztalatai ezt mutatták. Tehát nem iskolai gyógytornász lesz a megfogalmazás, hanem az **alpellátásban dolgozó gyógytornász**, aki az iskolához is közel lehet és így – reményeink szerint – befolyhat az iskolások közt előforduló valódi gerincbetegek gyógyításába.

2014-ben az Oktatási Hivatal testnevelő-munkatársa, Milinte Bea azzal keresett meg, hogy hasznos lenne a tartáskorrekciós mozgásanyagot olyan táblázatban megjeleníteni, melynek egy-egy lapján az egy-egy tanóra jutó gyakorlatok láthatók szöveggel és ábrával, így a mozgásanyagot bemutató könyv lapozgatása helyett csak egy-egy lapot kell a tornaterembe magával vinnie a testnevelőnek. A mozgásanyag szerzőivel közösen a táblázat elkészült, interneten megtalálható a videófilmek és a könyv linkjén.

2016-ban kezdeményezésemre az Országos Gerincgyógyászati Központban a vezető gyógytornász, Fehér Katalin közreműködésével olyan újabb videókat készítettünk, melyek az osztályteremben tartott testnevelési órán haszonnal végezhető tartásjavító, lábizomerősítő, valamint térdizomegyensúlyt javító gyakorlatokat tartalmaznak, ezeket is kitéttük az internetre, s ezekre is felhívom a testnevelők figyelmét minden adandó alkalommal. Erre azért van szükség, mert a tornateremben fekvő végzendő tartáskorrekciós mozgásanyag az osztálytermekben nem használható, miközben a mindennapos testnevelés keretében gyakran tartják a testnevelés órát a tanteremben.

A **szülők tájékoztatását** a prevenció munkáiban igen fontosnak tartottam mindig, számos anyagot készítettünk részükre, köztük a mindennapos testnevelés megfelelő működéséről egy félórás TV-interjú is (Somogy TV, 2012-ben, vagyis a mindennapos bevezetésének idején), mindezt a szülők részére kitéttük a laikusoknak készülő www.gerinces.hu honlapunkra.

2016-ban hosszú idő után a jogszabály készítői újra fogalmazták az óvó- és tanítóképzés kimeneti követelményeit, ebben a munkában én is részt vettem, és sikerült pontosan

és konkrétan megjelenítenem a biomechanikailag helyes testtartás kialakítását, automatizálását és fenntartását szolgáló speciális tartáskorrekciós mozgásanyag elméleti és gyakorlati ismeretét, tudását.

2017-18-ban az Oktatási Hivatal országos hálózata, a Pedagógiai Oktatási Központok, valamint több Egészségfejlesztési Iroda (EFI) szervezésében az ország számos pontján tartottunk **szakmai műhelynapokat a speciális tartáskorrekcióról testnevelő pedagógusoknak**, akiknek a mozgásanyagot bemutató könyvet és dvd-eket is át tudtuk adni. (Ilyen szakmai műhelynapok szervezése a jövőben is hasznos lenne.)

2018-ban a Kaposvári Egyetem óvóképző karának testnevelési tanszéki oktatói részére tartottunk felkészítést a speciális tartáskorrekcióból, a hozzá tartozó könyvvel és dvd-vel őket is el tudtuk látni. Így ők ezt a mozgásanyagot már oktatják, az óvó- tanítóképzés megújított kimeneti követelményeinek megfelelően.

Itt kell hangsúlyoznom, hogy 1999-2000-ben a testnevelők, tanítók és óvónők képzőhelyei közül majdnem mindegyik, szám szerint 16 képzőhely testnevelési tanszéke érdeklődést mutatott és megtanulta a speciális tartáskorrekciós mozgásanyagot, ezért vizgát követően őket jogosítottuk az oktatásra. Mára azonban az oktatók nagyrészt megváltoztak, így a **képzők képzését újra el kell végeznünk**, ennek első lépése volt a kaposvári képzés.

A **NAT és a testnevelési kerettantervek 2020.** évi megújulása során a biomechanikailag helyes testtartás elérését szolgáló mozgásanyag rendszeres végzése továbbra is, sőt a korábbiaknál jobban szerepel, de még mindig **pontosításokat** láttam szükségesnek és erről szóló szövegszerű javaslatomat a Köznevelésért Felelős Államtitkárság részére 2020. áprilisban eljuttattam. Közlésük szerint figyelembe fogják venni, amint a kerettanterv pontosításának ideje elérkezik.

A megújult NAT és kerettantervek miatt a **testnevelő tanári kimeneti képesítési követelmények is hamarosan módosulni fognak**, ekkor kell majd résen lennem és ügyesen elérnem, hogy az általam 2002-ben a vonatkozó jogszabályba beírt, tartáskorrekcióra vonatkozó szöveg célszerűbbre, pontosabbra változzon: 2002-ben az Egészségügyi Minisztériumban dolgozva volt alkalmam a jogszabály alkotásban részt venni. Akkor a szövegkörnyezetre tekintettel igen átfogó megfogalmazást alkalmaztam („a gerinc- és ízületvédelem elméleti és gyakorlati ismeretei”), s az azóta eltelt sok év tapasztalatai alapján arra kellett rájónnom, hogy a képzőhelyek feltehetően ezen tág megfogalmazás miatt nem veszik elég komolyan ezt a tanítási feladatot még ma sem.

2018-ban Kásler Miklós miniszter úr felkérésére prof. Dr. Poór Gyula irányításával elkészült a Nemzeti Mozgásszervi Program (NEMOP), ennek készítésébe engem is bevontak, hogy a korábbi prevenció munkáinak tapasztalatai beépüljenek. Poór Gyula professzor úr kezdeményezésére a programban terveként szerepel a Nemzeti Prevenció Központ és annak országos hálózata – megvalósítása esetén ebben **gyógytornászok dolgoznak majd, akiknek a testnevelő pedagógusok (óvónők, tanítók és testnevelő tanárok) képzése, továbbképzése, ellenőrzése és szakmai segítése lesz a feladatuk, hogy az elsődleges prevenció minél jobban valósuljon**

meg minden köznevelési intézményben, minden gyermek és tanuló részére. A NEMOP megvalósulása azt jelenti majd, hogy a Magyar Gerincgyógyászati Társaság által – a társszakmák széleskörű egyetértésével – 1995-ben megkezdett és 25 éven át végzett prevenció program a megfelelő országos központ és hálózat kiépülésével és működésével rendszer-szintű működésre válthat át.

Mivel az iskolákban gyakran olyan székek vannak, melyek nem segítik a helyes ülést, ezért a vonatkozó ismeretek terjesztése mellett abban bízhattunk, hogy új székek vásárlásakor már jó székeket vesznek az iskolák. Azonban 2018. tavaszán azzal szembesültem, hogy a vadonatúj székek közt is vannak gerincművelésre alkalmatlan típusok. Az iskolák elsősorban a Büntetés-végrehajtástól veszik a székeket, melyeket a fogvatartottak gyártanak. Ezért megkerestem a belügyminisztert, aki továbbírányította a BV. Holding Kft. vezetőjéhez. A szék-problémát mindenki hamar megértette és segíteni akart rajta. Így végül most már gyártják a gerincművelő ülésre alkalmas, új méretezésű székeket: az ülőlap magasságát és mélységét, valamint az ülőlap és a támla közti távolságot kellett ahhoz megváltoztatni, hogy a legkisebektől kezdve a nagyokig mindenki jó széken ülhesse. Természetesen a **szék-rendelést készítő pedagógusoknak tisztában kell lenniük a szempontokkal ahhoz, hogy képesek legyenek az adott évfolyam részére a megfelelő méretű székeket kiválasztani.** Ezt szolgáló tájékoztató anyagot és videofilmet készítettünk, melyet a Klebelsberg Központ 2019. júniusban elküldött minden tankerület-vezetőnek.

A mindennapos testnevelés és benne a hatékony tartás-korrekción rendszeres végzése mellett még más iskolai (és óvodai) tennivalók is vannak ahhoz, hogy a gyerekek jobb egészségi állapotát elérhessük. Ezen tennivalók összességét tartalmazza a teljeskörű intézményi/iskolai egészségfejlesztés (TIE), melynek megtervezése az Egészségügyi Minisztériumban – az illetékes minisztériumok bevonásával – az én feladatom volt még 2003-ban. 2011 ill. 2012 óta a TIE

megvalósítását jogszabály írja elő minden köznevelési intézmény részére s ez nagy eredmény, mely egész Európában szinte egyedülálló (a mindennapos testnevelést más országoknak nem sikerült, az iskolai egészségfejlesztést rajtunk kívül még Portugáliának sikerült előírásá tennie). **Most a népegészségügy szereplőinek – köztük a gyógytornászoknak is – fontos feladata, hogy szakmai segítséget nyújtsanak a pedagógusoknak, hogy ők minél hatékonyabban végezzék mindennapi egészségfejlesztési tennivalóikat (köztük a gerincvédelmet is).** Erről szóló közleményem 2018-ban jelent meg a Népegészségügy című szakmai folyóiratban.

Eddig a *Fizioterápia* hasábjain nem számoltunk be az MGT prevenció programjában végzett munkáról, így a fiatal gyógytornászok keveset tudhatnak róla. Számos szakdolgozatokban és cikkükben olvashattam a szerzők gondolatait a gerinc degeneratív betegségek megelőzésének szükségességéről, melyekből azonban az MGT prevenció programjának ismerete hiányzott. Ezért most azt remélem, hogy ezentűl a szerzők pontosabban fognak tudni fogalmazni és a most előttünk álló feladatokra tudják majd a figyelmet irányítani.

Ezen a helyen is hálás szívvel köszönöm a prevenció munkában eddig részt vett minden kedves gyógytornász elhivatott, lelkes munkáját!

Budapest, 2020. augusztus 29.

DR. SOMHEGYI ANNAMÁRIA PH.D.
Országos Gerincgyógyászati Központ
reumatológus, prevenció igazgató
EMMI Egészségügyért Felelős Államtitkárság
szakértője a TIE ügyekben
(a WHO „Schools for Health
in Europe Network Foundation” /SHE/
EMMI által kinevezett magyar nemzeti koordinátora)

A PREVENCIÓS MUNKÁVAL KAPCSOLATOS LEGFONTOSABB SZAKCIKKEK

Somhegyi A., Gardi Zs., Dr. Feszthammer Artúrné, Dr. Darabosné Tim Irma, Tóthné Steinhausz Viktória: Tartáskorrekción – A biomechanikailag helyes testtartás kialakításához szükséges izomerő és izomnyújtathatóság ellenőrzését és fejlesztését elősegítő gyakorlatok. A Magyar Gerincgyógyászati Társaság kiadványa, Budapest, 1996, 1998, 1999, 2002, 2003.
<https://ogk.hu/tevekenyseg/prevencio/gerincbetegsegek-megelozese/hatekony-tartaskorrekcio-a-tornatermi-testnevelesi-oran/biomechanikailag-3d/>

Somhegyi A., Gardi Zs., Dr. Feszthammer Artúrné, Dr. Darabosné Tim Irma, Tóthné Steinhausz Viktória: Tartáskorrekción – A biomechanikailag helyes testtartás kialakításához szükséges izomerő és izomnyújtathatóság ellenőrzését és fejlesztését elősegítő gyakorlatok. A Magyar Gerincgyógyászati Társaság videói: I., II., III. Budapest, 1996
<https://ogk.hu/tevekenyseg/prevencio/gerincbetegsegek-megelozese/hatekony-tartaskorrekcio-a-tornatermi-testnevelesi-oran/biomechanikailag-3d/>

Gardi Zs., Feszthammer A., Darabosné Tim I., Tóthné Steinhausz V., Somhegyi A., Varga P.: A Magyar Gerincgyógyászati Társaság primaer prevenció programja I. – A tartásjavító mozgásanyag elméleti alapja. Ideggyógyászati Szemle 2005;58(3-4):105-112.
https://ogk.hu/~media/Files/ogk/Clin-Neurosci-2005_MGT-01.ashx

Somhegyi A., Tóth J., Makszin I., Gardi Zs., Feszthammer A., Darabosné Tim I., Tóthné Steinhausz V., Tóthné Szabó K., Varga P.: A Magyar Gerincgyógyászati Társaság primaer prevenció programja II. – A tartásjavító mozgásanyag kontrollált prospektív vizsgálata. Ideggyógyászati Szemle 2005; 58(5-6):177-182.
https://ogk.hu/~media/Files/ogk/Clin-Neurosci-2005_MGT-02.ashx

Somhegyi A., Lazár Á., Feszthammer A., Darabosné Tim I., Tóthné Steinhausz V., Boja S., Szilágyi Á., Varga P.: A biomechanikailag helyes testtartás kialakítását, automatizálását és fenntartását szolgáló mozgásanyag beépítése a testnevelésbe. Népegészségügy 2014; 92:11-19
https://ogk.hu/~media/Files/ogk/Biomech-tt-helyzete-nepegeszsegugy-2014_1.ashx

Somhegyi A: A mindennapi testnevelés egészségfejlesztési kritériumai: megvalósításuk jelen helyzete. Népegészségügy 2014; 92:4-10
https://ogk.hu/~media/Files/ogk/prevencio_nep-egeszsegugy-2014_1.ashx

Osztálytermi tartáskorrekción, lábizomerősítés és térdizom-egyensúly-javítás gyakorlatai:
<https://ogk.hu/tevekenyseg/prevencio/gerincbetegsegek-megelozese/tartasjavitas/>

Szülők tájékoztatására szolgáló anyagok:

<https://ogk.hu/tevekenyseg/prevencio/gerincbetegsegek-megelozese/szuloknek-tajekoztato-csokor/>

Somhegyi A: Iskolaszékek gerincvédő képességének javítása: népegészségügyi akció 2019-ben. (Absztrakt.) Népegészségügy 2019; 322.

Az iskolaszékek javításáról tájékoztatás és 7 perces videófilm pedagógusoknak:
<https://ogk.hu/tevekenyseg/prevencio/gerincbetegsegek-megelozese/iskolai-szekek-javitasa/>

A teljeskörű intézményi egészségfejlesztés (TIE) rövid összefoglalása és aktualizációi:
<http://egeszseg.hu/teljeskoru-iskolai-egeszsegfejlesztas-a-mindennapokban.html>

Somhegyi A: A népegészségügyi szakemberek és intézmények feladatai a teljeskörű iskolai egészségfejlesztés szakmai segítségével. Népegészségügy 2018; 96:69-76
<https://ogk.hu/~media/Files/ogk/prevencio-tienepu-segitese-nepegeszsegugy-2018-1.ashx>

Somhegyi A: A reumatológiától a mindennapos testnevelésig – sőt tovább. Magyar Reumatológia, 2018, 59:37-39