

**„Mozogj otthon!”**  
**Gyógytornászok által vezetett TV-torna a karantén idején:**  
*az Országos Gerincgyógyászati Központ kezdeményezésére létrejött új sorozat  
a MTVA műsorán*

Az új típusú koronavírus járvány mindannyiunknak nehézséget jelent, ezért mindenkinek törnie kell a fejét azon, hogyan segíthet az embereknek a kényszerű otthon-maradásban úgy, hogy védje az egészségüket.

Az ülő életmód a nem-fertőző krónikus betegségek – vagyis jellegzetes mai népbetegségeink – egyik fő kockázati tényezője. Így a kényszerű otthon-maradás: a velejáró sok-sok ülés és a korábbiaknál is kevesebb mozgás egyszerre jelent védelmet a koronavírus-járvány terjedése ellen, ill. jelent kockázatot a nem-fertőző népbetegségek (köztük a gerinc és az ízületek porckopásos betegségei) terén.

A MTVA 2020. március 16-án kezdte sugározni az M5 műsorán az iskolai távoktatást segítő, szinte egész napos műsorát. Az Országos Gerincgyógyászati Központ prevenciók igazgatója 2020. március 17-én azzal a javaslattal fordult a MTVA vezérigazgatójához, hogy készítsenek gyógytornászok által vezetett torna-műsort az otthon maradt gyerekek és szüleik részére, hogy így a gerinc és az ízületek kellő védelmére is figyelemmel lehessünk – hiszen erre a mozgásszegény otthon-maradás közben különösen is szükség van. Ezt követően néhány nap múlva elindult a javasolt műsor készítésében az együttműködés és a munka, majd 2020. április 6-án a „Mozogj otthon!” műsor sugárzása is.

A tornagyakorlatokat a gyógytornászok úgy állították össze, hogy azok mindenkinek hasznosak legyenek: hiszen a lakosság körében igen elterjedt túlsúlyosoknak is ugyanúgy védeniük kell a gerincét és ízületeit, mint a gerincpanaszosoknak (akik szintén a lakosság jelentős hányadát teszik ki).

A TV-műsor sugárzási időpontjait, valamint koncepcióját a MTVA vezetése az alábbiakban foglalta össze (ld. a keretezett részek):

A “Mozogj otthon!” műsor 10 perces epizódjait a magyar közmédia csatornáin többször is lehet látni naponta:

- a fő nemzeti adón, a Duna TV-ben hétköznapokon 7:45-kor és 17:45-kor, szombati napokon 8:00-kor, vasárnapokon 6:45-kor és 17:35-kor;
- a hírcsatornán, vagyis az M1 műsorán a hírműsort követően reggel 6:45-kor, majd 10:15-kor és 15:15-kor;
- a világ magyarságának szóló Duna World adón a fő filmvetítések előtt, 11:00 és 15:45 órakor;
- az M5 kulturális és oktatási csatornán minden hétköznapon 14:45-kor.

A “Mozogj otthon!” epizódokat a [www.mediaklikk.hu](http://www.mediaklikk.hu) honlapon bármikor újra lehet nézni, újra vele lehet tornászni:

<https://mediaklikk.hu/musor/mozogj-otthon>

**A műsor hossza:** 10 perc

A műsor naponta premierrel jelentkezik délelőtt, majd délután ismétléssel.

**Epizódszám:** tervezetten 80 epizód

**Célközönség:** Fiatal felnőttek és idősebbek, de a gyerekek is bekapcsolódhatnak, a műsor tehát minden korosztályt kiszolgál.

**A műsor célja:** A járványügyi helyzetben a nézőközönség számára napi rendszerességgel olyan vezetett tornagyakorlat sugárzása, amellyel minden korosztály egészségi állapotát meg tudja őrizni, valamint szervezetét támogatni tudja a rendszeres mozgás segítségével.

Képzett, gyakorló gyógytornászok 10 perces napi adásokban mozgatják meg az otthon ragadt nézőközönséget, olyan gyakorlatsorokkal, amelyek „kicsiknek és nagyoknak” egyaránt alkalmasak.

Az, hogy képzett gyógytornász végzi a gyakorlatokat garancia arra, hogy minden korosztály akár fiatalabb, akár idősebb, kímélő gyakorlatsorokat végezzen. A gyógytornász-műsorvezető nem mutat olyan gyakorlatokat, amelyek ne vennék figyelembe a legidősebb korosztály igényeit, mégis olyan gyakorlatokat is képes kitalálni, amelyek a fiataloknak is hasznos és érdekes. Tehát a gyógytornász által összeállított gyakorlatsor mindenkire szól, valamint szűk helyen és szobában is végezhető.

A képernyőn egy adásban egy gyógytornász jelenik meg, de a 80 epizód során több gyógytornász, különböző korcsoportból képviseli a különböző korosztályokat, ezáltal is elősegítve a nézői azonosulást és erősítve a közönség motivációját.

Budapest, 2020. április 6.

Dr. Somhegyi Annamária Ph.D.  
reumatológia és fizioterápia szakorvosa  
*prevenciós igazgató*

**Országos Gerincgyógyászati Központ**  
*prevenciós programvezető*

**Magyar Gerincgyógyászati Társaság**  
*EMMI által kinevezett magyar nemzeti koordinátor*

**WHO Schools for Health in Europe Network Foundation (SHE)**