

Αθλητισμός για άτομα με ειδικές ικανότητες πρόκληση για την πολιτισμένη κοινωνία.

Περίληψη

Το παρόν άρθρο αποσκοπεί στο να δώσει μια εικόνα για τις δυνατότητες άθλησης των ατόμων με ειδικές δυνατότητες, καθώς και να τονίσει τα οφέλη που μπορούν να αποκομίσουν από τον ειδικό αθλητισμό, τα άτομα αυτά. Ακόμη στις διάφορες κατηγορίες των ατόμων αυτών προσδιορίζεται και ο ρόλος του εργοθεραπευτή επιστήμονα. Ιδιαίτερη μνεία γίνεται στις ευεργετικές επιδράσεις κάποιων αθλημάτων σε σχέση με την εγκεφαλική παράλυση, καθώς και για βλάβες νωτιαίου μυελού, αλλά και για άτομα με ψυχιατρικές διαταραχές. Επίσης ειδικές αναφορές γίνονται για τους παραολυμπιακούς, καθώς και για τους ειδικούς ολυμπιακούς αγώνες. Τέλος αναφέρονται πως πιλοτικά προγράμματα γυμναστικής προσφέρονται μέσω βίντεο τηλεφωνίας.

Λέξεις κλειδιά

Αθλητισμός
Θεραπεία
Φυσική κατάσταση
Ειδικοί ολυμπιακοί
Παραολυμπιακοί

Επικρατεί η άποψη ότι μια κοινωνία είναι πολιτισμένη και δημοκρατική, στον βαθμό που έχει διαμορφώσει ένα επαρκές και αξιόπιστο σύστημα προστασίας των αδύνατων μελών της.

Πρέπει να γίνει αντιληπτό ότι η ανικανότητα είναι κοινωνική και πολιτισμική κατασκευή, που αντανάκλα μια κοινωνική πολιτική και πρακτική για τους ανθρώπους με τις ανικανότητες. Η αναπηρία δεν είναι χαρακτηριστική για το άτομο που μεταφέρει την αναπηρική ετικέτα, αλλά μια διαφορά μεταξύ προσωπικής ικανότητας και περιβαλλοντολογικών απαιτήσεων. (Fozard et al 1994).

Τα αθλήματα λοιπόν προσφέρουν τα ίδια οφέλη, τόσο στα άτομα που είναι ανάπηρα, όσο και σε αυτά που δεν είναι. Παρόλο το όφελος της γυμναστικής για τα άτομα με κινητικές δυσκολίες υπάρχουν και προβλήματα κατά την εφαρμογή τους. (Heil 1993).

Συνέπειες από την μειωμένη φυσική δραστηριότητα

Είναι σημαντικό να κατανοηθεί ότι ο αθλητισμός εκτός από το γεγονός ότι διατηρεί τη φυσική κατάσταση των ανάπηρων ατόμων σε υψηλά επίπεδα, συμβάλλει και στην πρόληψη διάφορων ανεπιθύμητων καταστάσεων.

Τα περισσότερα άτομα με χρόνια αρρώστια ή αναπηρία γίνονται όλο και λιγότερο ενεργά. Αυτό οδηγεί σε ένα φαύλο κύκλο βλαβών στα επιμέρους συστήματα του οργανισμού (Durstine 2000). Οι συνέπειες για ένα άτομο με αναπηρία από ένα τρόπο ζωής με μειωμένη κινητική δραστηριότητα περιλαμβάνουν:

- Μειωμένη καρδιααναπνευστική ικανότητα,
- Οστεοπόρωση,
- Επιπλοκές στην κυκλοφορία των κάτω άκρων, με τελικό αποτέλεσμα τη δημιουργία θρομβώσεων,
- Μεγαλύτερη εξάρτηση πάνω σε δραστηριότητες καθημερινής ζωής.

Τα τελευταία χρόνια έχει δοθεί σημαντική βαρύτητα στο ρόλο της άσκησης για την βελτίωση της φυσικής κατάστασης και ως μέσο εκγύμνασης θα μπορούσε να γίνει με τη συνεργασία Εργοθεραπευτική και Γυμναστική. Οι πρωταρχικοί στόχοι για τη βελτίωση της φυσικής κατάστασης πρέπει να είναι:

- Αντιστροφή της κακής φυσικής κατάστασης η οποία έχει προκληθεί από την κατάκλιση και την περιορισμένη φυσική δραστηριότητα.
- Ενίσχυση της γενικότερης λειτουργικότητας και ψυχικής υγείας. (Durstine 2000, Fox 1999).

Εγκεφαλική παράλυση

Οι αθλητές με εγκεφαλική παράλυση που έχουν περιορισμένο εύρος κίνησης συνήθως έχουν έναν βοηθό που τους συνοδεύει. Επειδή τόσο οι ικανότητες όσο και οι αδυναμίες των αθλητών αυτών, διαφέρουν πολύ, είναι αναγκαία μια αξιολόγηση των μυϊκών ομάδων που ο καθένας από τους αθλητές μπορεί να ελέγξει πλήρως. Συνεπώς αθλητές που κατατάσσονται στην ίδια κατηγορία μπορούν να ελέγχουν διαφορετικές μυϊκές ομάδες.

Οι αθλητές με κινητικές δυσκολίες γενικά βρίσκουν τις ασκήσεις κοιλιακών μυών ιδιαίτερα βοηθητικές της προετοιμασίας τους.

Η τάση που κυριαρχεί σήμερα για το παιδί με εγκεφαλική παράλυση και την ένταξή του στην κοινωνία είναι

- Ομαλοποίηση
- Ενσωμάτωση
- Εξατομίκευση
- Ανάπτυξη

Για να καλυφθούν οι παραπάνω ανάγκες στο επίπεδο των αθλημάτων ιδρύθηκε η cp. Ispra, που στόχος της είναι να αναπτύξει όλα τα αθλήματα για παιδιά με εγκεφαλική παράλυση ανεξάρτητα από την κινητική τους κατάσταση.

Με αυτή την έννοια τα αθλήματα τίθενται στην υπηρεσία της επανένταξης του ανάπηρου Παιδιού. Μερικά παραδείγματα τέτοιων αθλημάτων που αποτελούν πρότυπο για θεραπεία είναι:

Α) Ιππασία

Μια αποτελεσματική μορφή θεραπείας είναι η Ιπποθεραπεία. Η ιπποθεραπεία είναι μια θεραπευτική πράξη που εκτελείται από τον θεραπευτή (εργοθεραπευτή η φυσιοθεραπευτή) με θεραπευτικό μέσο το άλογο (Παπαχριστόπουλος 1995).

Η κίνηση της ράχης του αλόγου επιτυγχάνεται προς 3 κατευθύνσεις και αυτή μεταφέρεται στο παιδί και προκαλεί κινήσεις στη λεκάνη και την Οσφυϊκή Μοίρα της Σπονδυλικής Στήλης που μοιάζουν με τις κινήσεις που απαιτούνται για ένα κανονικό Βάδισμα.

Το παιδί πρέπει α) να αντιδράσει αυτόματα διατηρώντας την ισορροπία του σε κινητή βάση, β) να

ενσωματώνει το εσωτερικό ερέθισμα (οπτικάακουστικό) που έρχεται στον κορμό και στα ισχία από την κίνηση του αλόγου. Δυο είναι οι προσεγγίσεις με τους ίδιους όμως στόχους α) Ιπποθεραπεία, β) Θεραπευτική Ιππασία (Τρυγάζη 1995).

Τα Θεραπευτικά αποτελέσματα της ιπποθεραπείας οφείλονται στις τρισδιάστες κινήσεις του αλόγου (μπρος - πίσω, αριστερά - δεξιά, πάνω - κάτω), που μεταφέρονται από τη ράχη του αλόγου στον ιππέα - ασθενή σε συνδυασμό με τις ασκήσεις που προτείνει ο εν λόγω θεραπευτής. Ειδικότερα επιτυγχάνονται:

1. Ομαλοποίηση του μυϊκού τόνου
2. Αναχαίτηση των μη φυσιολογικών κινήσεων
3. Βελτίωση της ισοροπίας
4. Καλύτερο έλεγχο και ορθότερη στάση
5. Βελτίωση της αισθησιοκινητικής αντίληψης
6. Εξέλιξη της συμμετρίας
7. Βελτίωση της λειτουργικής ικανότητας και της αντοχής
8. Κινητοποίηση της λεκάνης, οσφυϊκής χώρας και ισχίων
9. Βελτίωση της Ψυχολογικής κατάστασης (Παπαχριστόπουλος 1995, Τρυγάζη 1995).

Β) Κολύμβηση

Ο όρος που χρησιμοποιείται είναι υδροθεραπεία. Η σημασία της κατάλληλης πισίνας και οι νόμοι που διέπουν την ισορροπία του κάθε αντικειμένου μέσα στο νερό είναι βασικές γνώσεις. Στα παιδιά με Ε.Π. η σταθερότητα και η ισορροπία είναι δύσκολη. Στοχεύουμε λοιπόν σε:

1. Ελάττωση του πόνου και του μυϊκού σπασμού και βελτίωση του μυϊκού σπασμού και της κινητικότητας των αρθρώσεων.
2. Στην αναχαίτηση παθολογικών πρότυπων κίνησης και διευκόλυνση των φυσιολογικών.
3. Στη βελτίωση της κυκλοφορίας
4. Στη βελτίωση της ισορροπίας συντονισμού και της θέσης
5. Ενθάρρυνση της λειτουργικής κίνησης (Τρυγάζη 1995, Παπαχριστόπουλος 1995).

Γ) Σκι

Απευθύνεται σε παιδιά με ελάχιστη κινητική δυσλειτουργία. Για να επιτευχθεί ο στόχος των αθλημάτων για τις λίγες ημέρες το χρόνο που δίνεται η δυνατότητα πρέπει το παιδί καθόλη τη διάρκεια της χρονιάς να κάνει προπαρασκευαστική άσκηση σε ομάδα. Στόχος είναι:

1. Ανάλυση και κινητική επεξεργασία των αθλημάτων
2. Βελτίωση της σχέσης του σώματος στο χώρο
3. Κατανόηση αντίθετων ποιοτήτων της κίνησης
4. Βελτίωση ισορροπία και συντονισμού
5. Βελτίωση της πλαστικότητας και του ρυθμού (Τρυγάζη 1995, Παπαχριστόπουλος 1995).

Ψυχιατρικοί ασθενείς

Οι ψυχιατρικοί ασθενείς γενικά μπορούν να συμμετάσχουν στα προγράμματα άσκησης με τον ίδιο τρόπο όπως και οι υγιείς αθλητές με την προϋπόθεση ότι δεν έχουν κάποιο καρδιακό νόσημα ή κάποια ιδιαίτερα μολυσματική ασθένεια. Γεγονός πάντως είναι ότι οι ψυχιατρικοί ασθενείς έχουν χαμηλά επίπεδα φυσικής κατάστασης που επηρεάζει την επιλογή των μεθόδων άσκησης (Meyer 2000). Υπάρχουν πολλές καλές ενδείξεις ότι η άσκηση είναι αποτελεσματική στη θεραπεία της κλινικής κατάθλιψης (Fox 1999). Η κατάθλιψη είναι σύμπτωμα που συχνά συναντάται σε ένα ανάπηρο άτομο. Αυτό το συναίσθημα δημιουργείται από την αδυναμία της αναπηρίας του (Kielhofner 1995). Συνεπώς η κατάθλιψη προκαλείται εν μέρει από τον περιορισμό της φυσικής δραστηριότητας (Kielhofner 1995).

Βλάβες νωτιαίου μυελού.

Ο εργοθεραπευτής μπορεί να δώσει χρήσιμες πληροφορίες για διάφορα υλικά προσαρμογής και προσθετικά (τρόπος μηχανιστικής προσθήκης στη ρακέτα, όταν δεν είναι δυνατό το κράτημα της ρακέτας), καθώς και πρακτική καθοδήγηση, στην τοποθέτηση και μετακίνηση υποστήριξης, χειρισμό αναπηρικών αμαξιδίων, τοποθέτηση φρένων στα αναπηρικά αμαξίδια, μετακίνηση και μεταφορά με αυτοκίνητο του αθλητή και βοηθώντας τον από και προς το αναπηρικό αμαξίδιο. Γενικά έχειδειχτεί σύμφωνα με τους Winnick και Short ότι οι αθλητές με παραπληγία έχουν γενικώς πολύ χαμηλότερα επίπεδα, φυσικής κατάστασης από τους υγιείς συνομήλικούς τους. Παρόλα αυτά άλλες έρευνες έχουν δείξει ότι με τη σωστή καθοδήγηση, τα άτομα μπορούν να κάνουν αξιοσημείωτη πρόοδο στη φυσική κατάσταση. Τα προγράμματα φυσικής κατάστασης για τα άτομα με βλάβη νωτιαίου μυελού πρέπει να αποσκοπούν στην απόκτηση ελαστικότητας, καθώς και την ενίσχυση δύναμης και της αντοχής. (Poretta in Winninick 1990).

Νοητική στέρηση

Στόχοι: Οι αθλητές με ελαφρά νοητική υστέρηση μπορούν να μάθουν να θέτουν στόχους. Πρέπει όμως να υπάρχει υπομονή και ο εργοθεραπευτής να μη θέτει στόχο αντί για αυτούς. Όπως με όλους τους αθλητές έτσι και με αυτούς η διάθεσή τους είναι μεγαλύτερη όταν θέτουν αυτοί τους στόχους. Θεωρητικά υπάρχουν τέσσερα προγράμματα για φυσική δραστηριότητα για άτομα με νοητική στέρηση.

- Συγκροτημένα προγράμματα μέσα στην κοινότητα.
- Προστατευμένα προγράμματα όπου η απομόνωση είναι εμφανής.
- Προγράμματα για άτομα με συμπτώματα ιδρυματισμού μέσα στην κοινότητα.
- Προγράμματα ιδρυματισμού όπου τα άτομα τους δίνεται η δυνατότητα για ψυχαγωγικές δραστηριότητες με δυνατότητα και μικρών επιλογών (Eichstaedt and Barry.w.Lanay 1992).
- Οι ασκήσεις στους έφηβους με νοητική στέρηση στοχεύουν για
- Βελτίωση της γενικής υγείας
- Ανάπτυξη των επαγγελματικών ικανοτήτων
- Σωστή αξιοποίηση ελεύθερου χρόνου.
- Ανάπτυξη ανταγωνιστικής διάθεσης (Eichstaedt and Barry.w.Lavay 1992, Winninick 1990).

Τυφλοί και Ιδιοδεκτικότητα

Η ιδιοδεκτικότητα είναι η αίσθηση του σώματος στο χώρο και η δυνατότητα άντλησης βαθύτερων κιναισθητικών ερεθισμάτων από μυς τένοντες και αρθρώσεις. Οι τυφλοί αθλητές λοιπόν μπορεί να υπερέχουν από τους άλλους αθλητές σε ιδιότητες που απαιτούν κύρια κιναισθητική αντίληψη όπως είναι η αναπαραγωγή και η επανάληψη της κίνησης. Πιθανότατα εξαιτίας αυτής υψηλής κιναισθητικής αντίληψης οι τυφλοί αθλητές βρίσκουν τις ιδιοδεκτικές ασκήσεις να είναι σχετικά εύκολες και αρκετά ψυχαγωγικές (Hanrahan 1998).

Βαρήκοι

Στους βαρήκοους αθλητές είναι σημαντικό να μιλάει κανείς σταθερά και να είναι σε θέση αυτοί να βλέπουν τα χείλη του ομιλητή. Είναι επίσης σημαντικό ο εργοθεραπευτής να μιλάει αργά και εφ' όσον πρόκειται για άντρα εργοθεραπευτή αυτός να μην έχει μουστάκι. Πρέπει να δίνεται αρκετός χρόνος στον βαρήκοο αθλητή να μιλάει καθώς αυτός μπορεί να μιλάει αργά και χρειάζεται επιπρόσθετο χρόνο. Επίσης μπορεί να χρειαστεί ο εργοθεραπευτής για την επίτευξη της επικοινωνίας να χρησιμοποιήσει και οπτικά ερεθίσματα.

Οι πολιτισμένες κοινωνίες έχοντας αντιληφθεί τη σπουδαιότητα των αθλητών για τα άτομα με ειδικές δυνατότητες, έχουν θεσπίσει μια σειρά αγώνων με αποκορύφωμα της διοργάνωσης των ειδικών ολυμπιακών και των παραολυμπιακών.

Ειδικοί Ολυμπιακοί Αγώνες (Special Olympics).

Οι ειδικοί Ολυμπιακοί αγώνες είναι οι αγώνες που διοργανώνονται κάθε 4 χρόνια με συμμετοχή ατόμων που έχουν νοητική υστέρηση. Το νοητικό πηλίκο των ατόμων που λαμβάνουν μέρος σε αυτή τη διοργάνωση είναι 80 και κάτω (I.Q. <80). Ο στόχος αυτών των αγώνων είναι τα άτομα με νοητική στέρση να βελτιώσουν τη φυσική κατάσταση, να αναδείξουν τα ταλέντα τους καθώς και να ενδυναμώσουν το χαρακτήρα τους. Οι Ειδικοί Ολυμπιακοί Αγώνες δημιουργήθηκαν με τη σκέψη ότι οι άνθρωποι με νοητική στέρση με την κατάλληλη καθοδήγηση και ενθάρρυνση, μαθαίνουν, διασκεδάζουν επωφελούνται από τη συμμετοχή σε ατομικά και ομαδικά αθλήματα, προσαρμοσμένα όμως πάντα στα πνευματικά και φυσικά τους όρια. Η επιτροπή των ειδικών ολυμπιακών αγώνων πιστεύει ότι η συνεχής άσκηση είναι αναγκαία για την ανάδειξη των αθλητικών δυνατοτήτων καθώς και ότι η άμιλλα ανάμεσα στα άτομα με αντίστοιχες δυνατότητες είναι το πιο κατάλληλο μέσο μέσο για μέτρηση της προόδου, και αποτελεί ισχυρό για προσωπική ανάπτυξη (Eichstaedt and Lavay 1992).

Παραολυμπιακοί αγώνες

Ως Παραολυμπιακοί ορίζονται οι αντίστοιχοι των ολυμπιακών αγώνων για τους καλύτερους αθλητές του κόσμου με κινητικά και οπτικά προβλήματα. Η χώρα μας εκτός από την ανάληψη των ολυμπιακών αγώνων του 2004 αμέσως μετά έχει την υποχρέωση να φιλοξενήσει τους παραολυμπιακούς στο διάστημα 17-28 Σεπτεμβρίου 2004. Αυτή η διοργάνωση είναι μια ευκαιρία για απασχόληση πολλών εργοθεραπευτών, αλλά και πιθανότατα και φοιτητών εργοθεραπείας.

Οι παραολυμπιακοί περιλαμβάνουν πολλά αθλήματα που είναι στο πρόγραμμα των ολυμπιακών αγώνων και σε αυτούς μπορεί να συμμετάσχουν αθλητές που είναι παραπληγικοί, τετραπληγικοί, τυφλοί ή με ελλειπτική όραση, αθλητές με κολοβώματα και εγκεφαλική παράλυση (Winnick 1990).

Αθλητική δραστηριότητα μέσω βιντεοτηλεφωνίας

Στην Πορτογαλία υπάρχει ένα σύστημα πιλοτικό βιντεοτηλεφωνικής περίθαλψης, στα πλαίσια των τηλεϊατρικής παρέμβασης με την οποία παρέχεται η υπηρεσία της ερχοθεραπείας ως εξής: Βοήθεια στον πελάτη, μέσω βιντεοτηλεφωνίας με απλές οδηγίες όσον αφορά στην βελτίωση της ανεξαρτησίας του, σε δραστηριότητες καθημερινής ζωής, παροχή δημιουργικών δραστηριοτήτων που αναπτύσσουν το ενδιαφέρον και τη χαρά της ζωής. Προτείνεται μια προσαρμοζόμενη φυσική δραστηριότητα, αποφεύγεται η ακινησία και επιτρέπεται μια προσαρμοσμένη κινητική απόδοση. Το πρόγραμμα αυτό μπορεί να γραφτεί και να δίνεται σε βιντεοκασέτα. (Erkert and Robinson 1994).

Επίλογος

Όπως λοιπόν είδαμε είναι πολύ σημαντικό για τα άτομα με ειδικές ανάγκες να συνειδητοποιήσουν τις ειδικές δυνατότητες που έχουν και να κάνουν τον αθλητισμό μέρος της ζωής τους για μια αναβαθμισμένη ποιότητα ζωής. Ο αθλητισμός ενισχύει την αυτοεκτίμηση και τον αυτοέλεγχο και δρομολογεί την ένταξη αυτών των ανθρώπων στην κοινωνία. Οι εργοθεραπευτές μπορούν να σταθούν πολύτιμος αρωγός αυτής της προσπάθειας, και θα μπορούσαν να γίνουν πολλές μελλοντικές μελέτες από εργοθεραπευτές τα επόμενα χρόνια πάνω στον ειδικό αθλητισμό.

Βιβλιογραφία

Durstine.J.L, Painter. P, Franklin.B.A, Morgan.D, Pitetti. K.H. and Roberts.S.O (2000), Physical Activity and the Chronically ill and Disabled. Sports Medicinh. Sept, 30(3), 207-219.

Eichstaedt. C.B and Lavay.B.W (1992). Physical Activity for Individuals with Mental Retardation. Human Kinetics Books, America.

Erkert.T and Robinson.S (1994). Videotelephone Services for Elderly and Disabled People. In Pereira. L.M and Lindstrom.J.I Videotelephony for Disabled and Elderly People. Commision of the european, union, Cost 219.

Fozard.J.L, Graafmans. J.A.M, Rietsema.J, Bouma.H, And Van Berlo.A. (1994). Ageing, Health and Technology In Elderly elderly disabled and Technology. Brussels 17-18 January 1994, Commision of the European Communities.

Fox.K.R (1999). The Influence of physical activity on mental well being. Public Health Nutrition. 2(3a), 411-418

Hanrahan. S.J (1998). Practical Considerations for Working with Athletes with Disabilities. The Sport Psychologist. 12, (346-357).

Heil. J (1993). Psychology of sport Injury. Human Kinetics, America.

Kielhofner. G (1995). A model of Human Occupation Theory and Application. Williams and Wilkins 2nd edition, Philadelphia.

Meyer. T and Broocks. A (2000). Therapeutic Impact of Exercise on Psychiatric Diseases. Sport Medicinh, October 30 (4), 269-279.

Porretta.D.L (1990). Cerebral Palsy, Amputations, and Other Orthopedic Impairments. In Winnick Adapted Physical education And Sport

Παπαχριστόπουλος.Π (1995). Θεραπευτική Ιππασία-Ιπποθεραπεία. 9 Συμπόσιο Φυσικοθεραπείας - Κεντρικό και Περιφεριακό Νευρικό Σύστημα.

Τρυγαζη.Φ (1995). Ο Ρόλος Των σπορ σε παιδί με εγκεφαλική παράλυση. 9 Συμπόσιο Φυσικοθεραπείας Κεντρικό και Περιφεριακό Σύστημα.