

## „PILOTNÉ TESTOVANIE“

**Gymnázium Ľ.Štúra**, ako prvá stredná škola na Slovensku v spolupráci s **Rege – centrum s.r.o.** so sídlom vo Zvolene, ktoré poskytuje služby v oblasti regenerácie a rekondície síl a cieľených pohybových programov. Dovoľujeme si Vás oboznámiť s projektom, ktorý prispeje k fyzickému a psychickému rozvoju mládeže a k upevneniu zdravia našich študentov.

Pre zdravý vývin jedinca je mimoriadne dôležité **správne a včas diagnostikovať** prípadné nežiaduce skutočnosti vo vývoji a následne ich **odstraňovať** **cieľenými ozdravnými cvičeniami**, ktoré nielenže výrazne zlepšia hybnosť pohybového aparátu, ale napomôžu trvale odstrániť poruchy.

**Hlavným obsahom projektu je:**

- V prvej etape zabezpečiť dôkladné odborné vyšetrenie chrbtice mládeže pomocou prístroja Medi- Mouse,
- ponúknuť reálne riešenie formou série ozdravných cvičení zameraných na postupné znižovanie negatívnych prejavov a príp. ich elimináciu,
- V druhej etape podľa záujmu sledovať priebeh výsledkov a urobiť kontrolné meranie vo 4.ročníku.

Snahou projektu je i posilniť vzťah ŠKOLA – RODIČ – DIEŤA.

### VYŠETRENIE DETEKTOROM CHRBTICE MediMouse

Moderná metóda, ktorá pomocou počítačovej techniky umožňuje zobrazit' chrbticu v pohybe v každom jej úseku bez nutnosti ožiarenia rtg žiarením.

Na základe tohto vyšetrenia je možné stanoviť pohyblivosť chrbtice v základných smeroch, zistiť rozsah pohybu celej chrbtice i jednotlivých úsekov, diagnostikovať

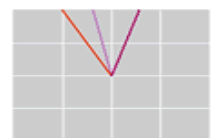
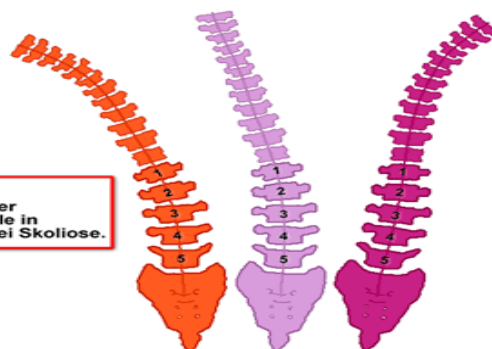
funkčné blokády

Segment	Link	Gerade	Rechts	G-L	G-R	L-R
Th1/2	)1	3(	4(	)4	1(	5
Th2/3	)3	1(	1(	)4	1(	5
Th3/4	)4	2(	5(	)6	3(	9
Th4/5	)7	)2	7(	)5	9(	14
Th5/6	)7	)1	6(	)6	7(	13
Th6/7	)6	)3	2(	)3	5(	8
Th7/8	)6	)1	3(	)4	5(	9
Th8/9	)3	1(	5(	)5	4(	8
Th9/10	)2	2(	2(	)4	0	4
Th10/11	1(	)2	3(	2(	4(	2
Th11/12	)1	0	2(	)1	2(	3
Th12/L1	)2	)3	1(	)1	4(	3
L1/2	)6	)3	)1	)1	4(	5
L2/3	)5	)2	)1	)3	1(	4
L3/4	)4	)3	)1	)1	2(	2
L4/5	)3	)3	)1	0	1(	1
L5/S1	0	)2	1(	2(	3(	2
Sakr/HG	)3	4(	9(	)7	5(	13
BWS	)38	1(	41(	)39	40(	79
LWS	)20	)18	)3	)2	15(	17
Inkl	)27	)11	16(	)16	27(	43
Länge	489	483	491	5	8	3

Stehen (frontal)

#### Untersuchungs-Beispiel mit der Medimouse V3

Eingeschränkte Beweglichkeit der Lendenwirbelsäule in Rechtsneigung bei Skoliose.



Name :  
Geburtstag :  
Grösse :  
Gewicht :  
Letzte Änderung :  
Experte :  
Anmerkung :

Manuela Muster (w)  
15.08.1928  
156 cm  
51 kg  
29.01.2003, 11:18:24  
Marc Frei  
Osteoporose mit starker thorakaler Khyphose und Skoliose

BMI : 20

Po získaní výsledkov z diagnostiky zaradíme série ozdravných cvičení na hodinách telesnej a športovej výchovy, ktoré pomôžu vylepšiť, alebo odstrániť dané problémy u študentov zistené meraním.

Vstupné vyšetrenie prístrojom MediMouse – 8€

**Rada Rodičov pri GLŠ Zvolen prispela na diagnostiku:**  
**pre študentov sumou - 3€**  
**rodič prispel sumou - 5€**

#### Priebeh projektu „**PILOTNÉ TESTOVANIE**“

- Prvá etapa - **odborné vyšetrenie chrbtice pomocou prístroja Medi- Mouse** sa uskutočnila za účasti 43 študentov prvého ročníka dňa 15.12.2009 priamo na našej škole
- Dňa 17.03.2010 telocvikárov GLŠ oboznámili p. Mgr.Jablonský a p. Mgr.Jablonská s vyhodnotením testovania (viď prílohy, video)
- Oboznámili nás s najčastejšími odchýlkami zakrivenia chrbtice a svalstva a s cvičebnými zostavami na ich postupné odstraňovanie
- Vyučujúci TSV budú v rámci hodín TSV zaraďovať ozdravné cvičenia a motivovať študentov k ich opakovaniu aj doma s rodičmi

Ďakujeme za spoluprácu vedeniu školy, Rade Rodičov pi GLŠ, rodičom, študentom, Rege – centrum s.r.o. a vyučujúcim TSV za umožnenie spustenia prvej etapy projektu.

# Prilohy

## č.1

### SpinalMouse®

Nachname: \_\_\_\_\_ Geburtsdatum: \_\_\_\_\_  
 Vorname: \_\_\_\_\_ Geschlecht: \_\_\_\_\_  
 angelegt am: \_\_\_\_\_

#### Konturlinie und Inklination



#### 3D-Wirbelsäule



#### Messwerttabelle

Segment	Li.	Ge.	Ra.	G-L	G-R	L-R
Th1/2	4	1	3	4	3	7
Th2/3	1	1	4	1	4	5
Th3/4	4	1	2	3	3	6
Th4/5	5	0	5	5	6	11
Th5/6	6	1	7	4	8	12
Th6/7	2	1	3	3	2	5
Th7/8	2	1	3	3	2	5
Th8/9	0	1	3	1	2	3
Th9/10	0	2	5	2	4	6
Th10/11	3	0	7	3	8	10
Th11/12	6	1	8	7	6	14
Th12/L1	4	0	10	4	9	14
L1/2	9	1	9	8	10	18
L2/3	10	1	5	11	4	15
L3/4	10	1	1	11	0	10
L4/5	5	1	2	4	3	0
L5/S1	2	0	3	2	3	6
Sak/HG	4	0	7	3	6	3
BWS	35	2	49	37	47	84
LWS	41	0	30	41	29	70
Inkl.	37	2	43	39	41	00
Länge	505	512	515	-7	3	10

## č.2

<b>Chrbtica vo frontálnej rovine</b>			
- postavenie ramien		posun hore:ľavé	
- postavenie pánve		posun hore:pravá	
- inklinácia chrbtice		vychýlenie typu:C rozdiel v úklonoch:2	
<b>Chrbtica v sagitálnej rovine</b>			
- C- lordóza / predsunutá brada/		1	
- Th- kyfóza /guľatý chrbát/		0	
- L- lordóza / prehnutý driek/		3	
<b>Svalstvo</b>		<b>Ľavá strana</b>	<b>Pravá strana</b>
- m. triceps surae	- lýtko	0	0
- m. biceps femoris	- zadná strana stehna	2	2
- m. adductor	- vnútorná strana stehna	1	2
- m. abdominis	- brucho	2	
- m. rectus femoris	- predná strana stehna	3	3
- m. rhomboideus	-medzilopatkové svalstvo	0	
- m. iliopsoas	- sval v pánevnej oblasti	3	3
- m. tensor fasciae latae	- vonkajšia strana stehna	1	1

0- norma, 1- mierna odchýlka, 2- zväčšená odchýlka, 3- výrazná odchýlka

## č.3

List2

		SPOLU	%
Postavenie ramien	Lave hore	29	64
	Prave hore	17	38
Postavenie pánve	Lava hore	1	2
	Prava hore	44	98
Inklinácia chrbtice	C	38	84
	S	7	16
	C-lordoza	32	71
	Th- kyfoza	24	53
	L-lordoza	28	62
	m.triceps surae	17	38
	m.biceps femoris	27	60
	m. adductor	12	27
	m. abdominis	23	51
	m. rectus femoris	29	64
	rhomboideus	18	40
	m.iliopsoas	24	53
	m. tensor fascia late	10	22