

*Dražen Pejić*  
*Nebojša Nešić*

## **IZVOĐENJE NASTAVE TJELESNE I ZDRAVSTVENE KULTURE U CENTRU ZA TRAUMU NA VELEUČILIŠTU LAVOSLAV RUŽIČKA U VUKOVARU**

### **1. UVOD**

Veleučilište Lavoslav Ružička u Vukovaru osnovano je 2005. godine s ciljem obrazovanja potrebnih stručnih kadrova i zadržavanja mladih ljudi na području grada Vukovara i Vukovarsko-srijemske županije te ostvarivanja bržeg ekonomskog razvitka. Nastava se na Veleučilištu provodi u okviru triju stručnih studija, i to: studija fizioterapije, studija trgovine i studija upravnog prava.

U tom novom rasporedu snaga Veleučilište treba imati ključnu ulogu u obrazovanju potrebnih stručnih kadrova. U sklopu Veleučilišta djeluje Centar za traumu koji predstavlja spregu šire zajednice i Veleučilišta kroz široku lepezu različitih programa, a svojim kapacitetima odgovara na postavljene zahtjeve kako nastavnog procesa tako i okruženja u kojem se nalazi.

Sastavni dijelovi Centra za traumu su:

- dvorana za pilates i aerobiku
- prostor za aromoterapiju
- dijagnostički centar
- fitnes centar (teretana)

### **2. PROVEDBA NASTAVNOG PLANA I PROGRAMA**

Suvremeno opremljen Centar, sa svim svojim sastavnicama, omogućava u prvom redu ispunjenje svih zahtjeva nastavnog plana i programa Veleučilišta.

Nastavni plan i program predviđa provedbu predavanja i vježbi na:

1. Studiju fizioterapije: Kolegij Osnove motoričkih transformacija (I i II. godina)
2. Studiju trgovine i Upravni studij kolegij Tjelesna i zdravstvena kultura (I., II. i III. godina)

U provedbi navedenih kolegija, studenti fizioterapije imaju najviše koristi od postojanja i djelovanja Centra jer im osigurava izvrsne uvjete za učenje i usvajanje stručno-teorijskih i praktičnih znanja potrebnih u svakodnevnom radu po završetku studija. Uz pomoć trenažnih operatora u centru (dijagnostička aparatura, rekviziti,

trenažeri i sprave) studentima je omogućeno praćenje vlastitih promjena antropološkog statusa (motoričkih i funkcionalnih sposobnosti, promjenjivih morfoloških osobina) od početnog, prijelaznog do finalnog stanja.

Djelovanjem centra studentima fizioterapije na raspolaganju je suvremeno opremljen prostor u kojem se upoznavaju s metodama upravljanja transformacijskim procesima te imaju priliku pretočiti teorijska znanja u praktična.

Istovremeno, dostupni kapaciteti Centra na raspolaganju su studentima studija trgovine i upravnog prava za provedbu određenih nastavnih sadržaja i ispunjenje svih studentskih obveza uz ostvarenje više razine kvalitete i veće raznovrsnosti sadržaja kolegija tjelesne i zdravstvene kulture.

### **3. SINERGIJSKI UČINCI, RAZVOJ DODATNIH USLUGA I EKONOMSKE KORISTIVOSTI DJELOVANJEM CENTRA**

Pored izravne koristi koje Centar za traumu donosi u podizanju razine kvalitete provedbe nastave, Veleučilište ostvaruje i dodatnu ekonomsku korist od njegova rada. Interakcijom studenata i korisnika u području pružanja usluga Centra ostvaruju se sinergijski učinci na planu primjene usvojenih stručno-teorijskih znanja te njihove transformacije u praktična znanja. Ova interakcija i rezultati koje ona donosi predstavljaju jednu od komparativnih prednosti i specifičnosti provedbe nastavnog plana i programa na Veleučilištu.

Otvaranjem Centra za građanstvo, studentima je omogućena primjena stečenih znanja u praksi, uz stručni nadzor profesora i predavača te ostvarivanja kontakta s neposrednim korisnicima usluga. Kreiranjem pojedinačnih, specifičnih trening-programa prilagođenih

ciljanim skupinama, studentima je omogućen praktičan uvid u tijek organizacije i provedbe trenažnih procesa. Također je omogućeno aktivno sudjelovanje u tom istom procesu.

Kroz ponudu raznovrsnih usluga studenti se upoznaju s najčešće izraženim potrebama pojedinih skupina korisnika. Ponuda usluga usmjerena prema sportskim klubovima, uključuje dijagnostičke i trenažne programe i procese, a studentima (budućim fizioterapeutima) pruža uvid u najčešće povrede koje se događaju u pojedinim sportovima te ih upućuje u prikladne oblike i načine rada. Suradnjom sa sportskim klubovima, studij fizioterapije dobiva mogućnost implementacije najnovijih stručnih dostignuća i metoda rada te praćenje rezultata u stvarnim uvjetima.

Slična situacija vrijedi i za ponudu usluga Centra zaposlenicima u gradskim i županijskim ustanovama i poduzećima. Studenti se kroz rad s korisnicima upoznaju s najčešćim povredama na radu, karakterističnim za pojedine profesije te načinima njihove prevencije i rehabilitacije. Neizravni učinci ovakvog rada mogu se izraziti

kroz smanjenje broja dana provedenih na bolovanju, povećanu psihofizičku spremu i radnu motivaciju uposlenika, što rezultira ekonomskom koristi kako za pojedine zaposlenike, tako i za poduzeća i ustanove u kojima zaposlenici rade.

U okviru rada Centra je i razvoj specifične ponude individualnih treninga uz obvezno aktivno sudjelovanje studenata u njihovu kreiranju i provedbi. U suradnji sa stručnim osobljem-predavačima i profesorima-studenti mogu primijeniti sve znanje stečeno u nastavnom procesu te steći uvid u načine rada iskusnijih kolega profesionalaca.

Na području grada Vukovara i cijele županije postoji natprosječan broj civilnih invalida i invalida Domovinskog rata te osoba kojima je potrebna stručna pomoć fizioterapeuta. Stoga je jedan od temeljnih ciljeva Centra za traumu razvoj stručnih fizioterapeutskih i rehabilitacijskih programa usmjerenih prema navedenim kategorijama. Centar omogućuje primjenu stručnih znanja u cilju rehabilitacije i ublažavanja posljedica invalidnosti i drugih tjelesnih oštećenja, čime aktivno pridonosi poboljšanju zdravlja te podizanju kvalitete života u gradu i široj zajednici. Svakodnevni kontakti koje studenti ostvaruju s posjetiteljima Centra razvijaju njihov osjećaj za komunikaciju s budućim korisnicima i pacijentima. Studenti pod stručnim nadzorom razvijaju svoje komunikacijske vještine što će ih pripremiti za rad po završetku studija.

Važno je istaknuti da se s radom Centra povećava vidljivost i prepoznatljivost Veleučilišta u lokalnoj zajednici, a to je od izuzetnog značaja za poziciju i daljnji razvoj Veleučilišta.

Otvaranje Centra za traumu javnosti, odnosno građanstvu te razvoj i pružanje raznovrsnih usluga široj zajednici, osigurava ostvarivanje novčanih prihoda. Razvoj samofinancirajućih aktivnosti dovodi do ostvarivanja prihoda u velikoj mjeri doprinose pokrivanju troškova rada Centra.

#### 4. PONUDA CENTRA

Trenutno u ponudi Centra su: aromoterapija, termoterapija, kineziterapija, feldenkrajs, pilates, fitnes i dijagnostika.



### **Aromaterapija u Centru**

Sukladno potrebama korisnika ili korisnica (relaksacija ili podizanje raspoloženja) te vrsti kože i omiljenog mirisa izrađuje se odgovarajuća smjesa ulja za korištenje u masaži.

Pri prvom dolasku korisnik obavlja razgovor s fizioterapeutom-voditeljem kako bi se prepoznale korisnikove potrebe i očekivanja. Ispunjava se kraći upitnik kako bi se utvrdilo postojanje eventualnih kontraindikacija za izvođenje aromamasaže. Student se upoznaje s osnovnim znanjima o primjeni eteričnih ulja, nosećih ulja, načinima pripreme i primjene odgovarajućih smjesa te načinima čuvanja i skladištenja ulja.

### **Termoterapija u Centru**

Tretmani aromaterapije u Centru provode se kao monoterapija u svrhu relaksacije, detoksacije, ali i kao nadopuna ostalim procedurama-kaop uvod u masažu, ili je koriste članovi fitnesa nakon pojedinih treninga. Korisnik pri prvom dolasku ispunjava upitnik s podacima koji su potrebni kako bi se moglo procijeniti postoje li kontraindikacije za provođenje tretmana.

### **Medicinska masaža u Centru**

Studenti nakon uspješnih svladavanja sadržaja kolegija Fizioterapijske vještine 1 (dio medicinske masaže i limfne drenaže) svoja znanja praktično primjenjuju u radu s korisnicima. Studenti rade kako parcijalnu tako i masažu cijelog tijela te masažu glave i lica. Masaža kao specifična procedura koja uključuje kontakt dvije osobe zahtjeva da studenti svladavaju osnove ophođenja s korisnicima od prijema korisnika do ophođenja s tuđim tijelom kako pacijentov integritet kao osobe ni u jednom trenutku ne bi bio narušen.

### **Refleksologija u Centru**

Refleskomasažu stopala provodi voditelj, fizioterapeut nakon dodatne edukacije iz ovog područja, a studenti mogu prisustvovati izvođenju refleksomasaže stopala i probati osnovne tehnike u obliku radionice u radu jedni s drugima.

### **Feldenkrais metoda u Centru**

Za one korisnike koji žele na određen način upoznati tijelo, ali i pokret kao fenomen u širem kontekstu, Centar nudi Feldenkrais program kao specifičan edukacijski pristup ljudskom tijelu. Osvještavaju se obrasci pokretanaja, uči lakšem, ekonomičnijem pokretanju što kod korisnika ima holistički efekat u smislu relaksacije mišića te posljedično i povećanjem psihičkog zadovoljstva i smanjenje stresa. Program provodi viši fizioterapeut s dugogodišnjim iskustvom u rehabilitaciji pokretom

te dodatnom edukacijom iz feldenkrais metode. Studenti prisustvuju i asistiraju izvođenju programa te usvajaju specifična znanja iz metodologija koja se već duže vrijeme u svijetu sve više isprepliću s fizioterapijom na način da mogu poslužiti kao izvrstan alat u rehabilitaciji pojedinih stanja bolesti.

### **Pilates u Centru**

Pilates u Centru provodi se svaki dan u tjednu i jedan je od najposjećenijih programa Centra. Program vodi prvostupnik fizioterapije s nekoliko studenata koji nakon interne edukacije i provođenja određenog broja sati u grupi s mentorom osposobljavaju za samostalno vođenje grupe na početnom nivou Pilatesa.

### **Fitness u Centru**

Fitness centar Veleučilišta opremljen je najmodernijim spravama za vježbanje. U sklopu fitnesa nalazi se prijamni ured gdje je cijelo vrijeme fitnesa prisutan student koji prima korisnike. Prostor je klimatiziran, opremljen tuševima i svlačionicama.

U samom prostoru za vježbanje uvijek se nalazi netko od voditelja-studenata koji se i inače bave rekreativno fitnessom te su uz dodatnu edukaciju i kroz studij fizioterapije osposobljeni biti voditelji i pomagati korisnicima savjetima kako pravilno i bez povreda izvoditi vježbe na pojedinim spravama. U suradnji s mentorom osposobljavaju se prepoznati individualne potrebe korisnika i pisati individualne programe treninga za one korisnike koji to žele. Student-voditelj također pazi na provođenje higijenskih standarda u fitnessu (korištenje ručnika, preobuke i slično)

## **5. ZAKLJUČAK**

Rad Centra za Traumu u okviru vukovarskog Veleučilišta doprinosi podizanju razine kvalitete nastave i kvalitete življenja u gradu. Programi provedeni pod stručnim nadzorom predavača i profesora, izravno i neizravno pozitivno djeluju na studente i širu zajednicu.

Studenti usvajaju kvalitetnija stručna znanja i vještine. Imaju tako prigodu stečena znanja i vještine odmah primijeniti u praksi. Članovi šire zajednice (građanstvo) kroz provedbu stručnih programa povećavaju svoje tjelesne sposobnosti i opću razinu psihofizičkog zdravlja što u konačnici utječe na stvaranje ekonomskih koristi.

## **6. LITERATURA**

1. Nešić, N.(2009):centar za traumu kao integralni dio nastave na Veleučilištu Lavoslav Ružička u Vukovaru, 1.Kongres studija fizioterapeuta, Zadar.
2. <http://fitness.vevu.hr>