

# Serce Innym



Państwowy Fundusz  
Rehabilitacji Osób  
Niepełnosprawnych

MAGAZYN OSÓB NIEPEŁNOSPRAWNYCH

KWIECIEŃ 2017 NR 40 (148)

MIESIĘCZNIK ISSN 1733-6791

W bieżącym numerze:

W Nowym Sączu odbył się przemarsz w ramach Światowego Dnia Wiedzy o Autyzmie.

Więcej na str. 3

Czy uraz rdzenia kręgowego musi oznaczać całkowite unieruchomienie, uzależnienie od osób trzecich oraz skazanie pacjenta na poruszanie się za pomocą wózka inwalidzkiego?

Więcej na str. 4

Odbyło się "Święto Wiosny". Impreza przygotowana przez działający przy Fundacji Pomocy Osobom Niepełnosprawnym ZAZ zgromadziła setki widzów.

Więcej na str. 6 i 7

„Film dla Stasia” w reżyserii Moniki Melań prezentowany jako jedyna Polska produkcja w Salonikach na Międzynarodowej Konferencji Telewizji Publicznych.

Więcej na str. 8

Domowa apteczka nie powinna się ograniczać tylko do farmakologicznych środków pomagających w przypadku rozpoczynającej się choroby, czyli 10 ziół, które warto mieć w domu.

Więcej na str. 11

## W Stróżach powstaje Dom Pomocy Społecznej dla osób z autyzmem



Właśnie rozpoczęła się budowa obiektu, który ma być gotowy za około dwa lata. Mieszkańcy ośrodka będą mieli zapewnioną fachową opiekę medyczną i rehabilitacyjną.

- Dom pomieści 42 osoby. Będą zakwaterowani w jedno i dwuosobowych pokojach. Ośrodek będzie miał 3 tysiące metrów kwadratowych powierzchni - mówi senator **Stanisław Kogut**, inicjator budowy ośrodka w Stróżach. - Jest już gotowy projekt ośrodka. Zarząd Fundacji czeka teraz na pozwolenie na budowę. Jeśli chodzi o pieniądze, Fundacja zamierza zdobyć je ze źródeł rządowych, pieniędzy unijnych i zbiórek charytatywnych. Jeśli wszystko pójdzie zgodnie z planem kamień węgielny pod budowę ośrodka zostanie wmurowany jeszcze tego lata - dopowiada **Stanisław Kogut**.

Budynek będzie posiadał dwie kondygnacje naziemne - parter i poddasze. Poddasze zostanie częściowo zagospodarowane. Cały obiekt zostanie podzielony na trzy części. Główną, będzie stanowił dom pomocy społecznej dla osób z autyzmem, druga część, to warsztaty terapii zajęciowej, trzecią natomiast, będą zajmować gabinety lekarskie. W części przeznaczony na dom pomocy społecznej, będzie użytkowe poddasze, pozostałe części obiektu będą jednokon-

dygnacyjne. W części mieszkalnej domu pomocy znajdzie się hol z recepcją, pokoje mieszkalne wraz z węzłem sanitarnym. Będzie 14 jednoosobowych i 14 dwuosobowych pokoi, pokój gościnny, trzy pokoje pobytu dziennego, jadalnia, przeznaczona dla 42 osób, zaplecze kuchenne (kuchnia, zmywalnia, magazyny podręczne, zaopatrzenie kuchni w formie cateringu), będzie gabinet medycznej pomocy doraźnej, dyżurka pielęgniarska i lekarska, zespół pomieszczeń do terapii i rehabilitacji, a także całe zaplecze gospodarcze, pomieszczenia techniczne i administracyjne oraz wydzielona pożarowa klatka schodowa.

Na poddaszu znajdzie się zaplecze socjalne pracowników, wraz z szatniami i sanitariatami, a także pomieszczenia techniczne, administracyjne i kotłownia gazowa. W części przeznaczonej na gabinety lekarskie, znajdzie się hol z poczekalnią, cztery gabinety lekarskie, pomieszczenie socjalne dla pracowników oraz zaplecze sanitarne dla pacjentów.

Koszt budowy ośrodka w Stróżach to około 10 milionów złotych.

A. Piwko / fot. K. Gryzłó

Fundacja Pomocy Osobom Niepełnosprawnym



KRS 000028676

Darmowy program do rozliczenia PIT: [www.fpon.com.pl](http://www.fpon.com.pl)



[www.fpon.com.pl](http://www.fpon.com.pl)

fot. Wizualizacja Domu Pomocy Społecznej dla Osób z Autyzmem w Stróżach.



Szanowni Państwo,



Od tego numeru poprowadzę Magazyn Osób Niepełnosprawnych „Serce Innym”. Wraz z zespołem redakcyjnym będziemy zmieniać się dla Was z każdym wydaniem, będziecie mogli czytać najważniejsze wiadomości z Waszych ulubionych dziedzin.

Zachęcam do magazynu w nowej szacie graficznej jak i do odwiedzenia nowej strony internetowej, którą znajdziecie pod linkiem [www.serceinnym.info](http://www.serceinnym.info).

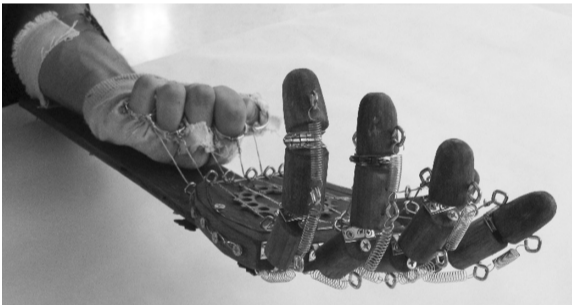
Z tym numerem, zmieniają się także poszczególne działy. Dodaliśmy kilka nowych propozycji, w tym m.in. Zielnik z bożej apteki, Sport osób niepełnosprawnych czy Sztuka osób niepełnosprawnych. Z wielką uwagą będę wsluchiwać się w Państwa głosy, by sprostać Waszym prośbom i potrzebom.

Kilka słów o mnie. Jestem dziennikarzem - felietonistą, fotoreporterem. W latach 2004-2013 byłam redaktorem naczelnym i wydawcą Regionalnego Tygodnika „Tydzień Nowosądecki”. Jestem autorką kilkuset artykułów dotyczących niepełnosprawności. Z Fundacją Pomocy Osobom Niepełnosprawnym w Stróżach współpracuję od 2005 roku. Dodatkowo, w ubiegłym roku współtworzyłam album z okazji 18. lecia funkcjonowania Fundacji Pomocy Osobom Niepełnosprawnym w Stróżach. Zawsze byłam, jestem i będę zainteresowana niesieniem pomocy osobom niepełnosprawnym i potrzebującym.

**Agnieszka Piwko,**  
Redaktor naczelna

e-mail: [apiwko@serceinnym.info](mailto:apiwko@serceinnym.info)

## Nosisz protezę ręki lub nogi? Zostań bohaterem ciekawego projektu



Studentka warszawskiej Akademii Sztuk Pięknych poszukuje osób bez kończyn górnych lub dolnych, które noszą protezy, do artystycznego projektu, poruszającego istotny temat, z którym często borykają się osoby z niepełnosprawnością, czyli akceptacji swojego ciała.

Bohaterami wideo studentki są osoby z protezami, które zostały poproszone o podzielenie się swoimi refleksami przed kamerą na temat tego, jak postrzegają i odczuwają swoje ciało.

- Za mną wiele nagrań w studio, wyczerpującej pracy z tancerzami i pracy koncepcyjnej, a do pokazania pełnego spectrum tematu brakuje mi mężczyzny z protezą ręki lub nogi. Chciałabym, żeby był to chłopak w wieku 20 - 35 lat - pisze Marta Czajkowska, autorka projektu.

Więcej informacji znajdziecie pod adresem mailowym: [m.w.czajkowska@gmail.com](mailto:m.w.czajkowska@gmail.com). / redakcja

Serce  Innym  
MAGAZYN OSÓB NIEPEŁNOSPRAWNYCH

**Serce Innym – Magazyn Osób Niepełnosprawnych**  
Wydawnictwo Prasowe przy Fundacji Pomocy Osobom Niepełnosprawnym w Stróżach  
33-331 Stróże 413  
email: [redakcja@serceinnym.pl](mailto:redakcja@serceinnym.pl)  
[www.serceinnym.info](http://www.serceinnym.info)

### Redakcja:

Agnieszka Piwko - redaktor naczelna, Mateusz Poręba - sekretarz redakcji, Krzysztof Gryzlo, Marcin Ozon, Stanisław Szpyrka.

Gazeta współfinansowana jest ze środków PFRON.

## Jarosław. „Jedenastka” uświadamia o autyzmie

2 kwietnia 2017r. przypadła Światowy Dzień Świadomości Autyzmu. Szkoła Podstawowa nr 11 z oddziałami Integracyjnymi im. Adama Mickiewicza w Jarosławiu już po raz czwarty włączyła się w te obchody. Tym razem 6 kwietnia br. placówka zorganizowała dzień autyzmu, integracji i otwartej szkoły.



W ramach obchodów Światowego Dnia Świadomości Autyzmu, uczniowie SP 11 uczestniczyli w ciekawych zajęciach, dzięki którym mogli poszerzyć swoją wiedzę. - *Okazuje się, że świadomość dzieci naszej szkoły na temat autyzmu jest ogromna. Nikogo nie dziwi, że ktoś milczy, zachowuje się czasami inaczej, ma nadwrażliwość na hałas czy denerwuje się szybciej niż inni* - podkreśla dyrektor SP11, Ewa Leniar.

6 kwietnia, wszyscy przyszli do szkoły ubrani na niebiesko, na znak solidarności z osobami z autyzmem. Nauczyciele i uczniowie obejrzeni wspólnie wzruszające przedstawienie przygotowane przez wychowanków i nauczycieli klas integracyjnych. Wrażliwość aktorska i zaangażowanie młodych artystów zasługuje na wielki szacunek. Występ docenili też zebrani goście, którzy uczestniczyli w „Dniu Otwartym” Szkoły, zorganizowanym w budynku ZSO im. Książąt Czartoryskich,



ponieważ tam od 1 września mieścić się będzie SP nr 11 z Oddziałami Integracyjnymi im. Adama Mickiewicza.

Spotkanie było okazją do przedstawienia przez dyrektora oferty edukacyjnej placówki oraz zaproszenia do udziału w różnorodnych zajęciach, przygotowanych przez nauczycieli obu szkół.

Stoiska tematyczne pozwoliły najmłodszym zbadać zagadnienia fizyczne, chemiczne i matematyczne. Nie brakowało artystycznych wyzwań i rywalizacji w grach planszowych. Sportowcy mogli spróbować swoich sił w różnych dyscyplinach, a harcerze opowiadali o zwyczajach i obowiązkach wynikających z przynależności do drużyny. Można było też spróbować wypieków przygotowanych przez nauczycieli. Ogromne zainteresowanie wzbudzał sam budynek, który był chętnie i licznie zwiedzany przez rodziców i dzieci. / AP

### Lublin

## „Absolwent” i „Stabilne zatrudnienie” w województwie lubelskim

19 kwietnia 2017 r. w sali kolumnowej Lubelskiego Urzędu Wojewódzkiego odbyło się spotkanie informacyjno-szkoleniowe dotyczące pilotażowego programu pn. „Absolwent” i „Stabilne zatrudnienie”. W spotkaniu uczestniczyli przedstawiciele wyższych uczelni, powiatowych urzędów pracy oraz organizacji pozarządowych z terenu województwa Lubelskiego.

Uczestników spotkania, w imieniu Przemysława Czarnka Wojewody Lubelskiego, powitał Paweł Gilowski, dyrektor Generalny Lubelskiego Urzędu Wojewódzkiego oraz w imieniu Państwowego Funduszu Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych Jerzy Dębski Dyrektor Oddziału Lubelskiego PFRON.

Szkolenie przeprowadził Krzysztof Kaca, Naczelnik Wydziału ds. projektów w Departamencie Programów PFRON, który przedstawił główne założenia programów „Absolwent” i „Stabilne zatrudnienie”. Omówił także podstawowe pojęcia występujące w programie, podstawy prawne oraz zasady reali-



zacji programu. Wskazał podmioty mogące uczestniczyć w programie oraz szczegóły dotyczące wkładu własnego i oceny wniosków.

Zaprezentowane treści wywołały dyskusję, a uczestnicy spotkania zadawali pytania. Odpowiedzi na zadane pytania udzielał Pan Krzysztof Kaca. Spotkanie posumował i podziękował za przybycie zaproszonym gościom Pan Jerzy Dębski, Dyrektor Lubelskiego Oddziału PFRON. / AP

### Mielec

## Ośrodek Szkolno-Wychowawczy ma nowego busa



Kluczyki do samochodu trafiły 7 kwietnia br. na ręce Małgorzaty Walek, dyrektorki ośrodka. 18-osobowy pojazd został wyposażony w elektryczną windę pod wózek inwalidzki oraz specjalistyczne uchwyty przytrzymujące podróżujących podczas podnoszenia i opuszczania dźwigu.

Zakup został dofinansowany przez Oddział Podkarpacki PFRON w ramach realizacji „Programu wyrównywania różnic między regionami III”. Kwota dofinansowania wyniosła 77 tys. złotych. / AP

**POWIATOWA**

**WYPOŻYCZALNIA**

**SPRZĘTU REHABILITACYJNEGO i ORTOPEDYCZNEGO**

**tel. 18 33 37 825**

**Budynek obok Szpitala Powiatowego w Limanowej, ul. J. Piłsudskiego, 34-600 Limanowa**

**Jeżeli posiadasz niepotrzebny sprzęt rehabilitacyjny pomóż innym i oddaj go do Powiatowej Wypożyczalni Sprzętu Rehabilitacyjnego i Ortopedycznego**

więcej na: [www.pcpr-limanowa.pl](http://www.pcpr-limanowa.pl)

## Olimpijscy multimedaliści odwiedzili Kraków

W Oddziale Małopolskim PFRON 12 kwietnia 2017r. odbyło się spotkanie z trzema małopolskimi zawodnikami z niepełnosprawnością intelektualną, którzy osiągnęli sukces na Światowych Zimowych Igrzyskach Olimpiad Specjalnych - Austria 2017. Marta Mordarska – Dyrektor Oddziału Małopolskiego PFRON oraz Piotr Cwik, Wicewojewoda Małopolski chcieli osobiście pogratulować osiągnięć młodym sportowcom.



- Gratuluję Naszym multimedalistom pięknych sportowych osiągnięć i życzę powodzenia – pogratulował zawodnikom Wicewojewoda Małopolski. **Antoni Wiercioch** jest jednym z najmłodszych zawodników startujących w Igrzyskach. W narciarstwie zjazdowym w slalomie i slalomie zjazdowym zdobył dwa srebrne medale. **Piotr Kasperczyk** w biegu na raketach śnieżnych na 200 i 400 metrów zdobył złoto i brąz oraz IV miejsce w sztafecie. **Marcin Władyka** również startował w biegach na raketach i zdobył srebrny medal na dystansie 200 metrów

oraz IV miejsce w sztafecie.

Dyrektor Oddziału odczytała i przekazała zarządowi Oddziału Regionalnego Olimpiad Specjalnych list od Roberta Kwiatkowskiego, Prezesa PFRON z gratulacjami dla zawodników. Młodzi sportowcy zapowiedzieli już swój udział w kolejnym Memoriale Marii Kaczyńskiej w Rabce-Zdroju w 2018 r. Memoriał w tym roku został poszerzony o kategorie dla osób niepełnosprawnych.

/ AP

## Światowy Dzień Wiedzy o Autyzmie po sądecku



2 kwietnia 2017r. pod patronatem Prezydenta Nowego Sącza Ryszarda Nowaka odbył się przemarsz ulicami miasta w ramach Światowego Dnia Wiedzy o Autyzmie. Organizatorem przemarszu było Stowarzyszenie "Światelko Nadziei" z prezes Renatą Rosłaniec na czele.

Uczestnicy przeszli ulicami miasta na płytę sądeckiego Rynku, aby okazać w ten sposób wsparcie dzieciom chorym na autyzm oraz ich rodzinom. Atrakcją dla osób biorących udział w przemarszu oraz mijanych na ulicach miasta mieszkańców był przejazd sądeckich motocyklistów oraz pasjonatów samochodów terenowych. Przemarsz z okazji Światowego Dnia Wiedzy o Autyzmie zakończył się pod ratuszem, gdzie organizatorzy zaplanowali liczne atrakcje, w tym zabawy integracyjne, konkursy i występy artystyczne.

- Dziesięć lat temu Organizacja Narodów Zjednoczonych podjęła decyzję o ustanowieniu Światowego Dnia Wiedzy o Autyzmie. Mamy już dziesięcioletnią tradycję, która jest niezwykle żywa także w Nowym Sączu, czego dowodem jest Państwa



obecność tutaj. Dziękuję, że jesteście tutaj z waszymi dziećmi, że dajecie przy nich wyraz i dowód wrażliwości i gotowości do pomagania chorym na autyzm - powiedział zastępca prezydenta miasta Wojciech Piech. Na ręce Renaty Rosłaniec prezes Stowarzyszenia "Światelko nadziei" przekazał słodycze dla uczestników wydarzenia.

Zastępca prezydenta podziękował także wszystkim osobom i organizacjom, które zaangażowały się w zorganizowanie spotkania w Nowym Sączu. Wojciech Piech wyróżnił m.in. Pełnomocnika Prezydenta Miasta Nowego Sącza ds. Osób Niepełnosprawnych Leszka Langerę, Motocyklowe Sącz Bikers, Sądeckie Rycerstwo Zakonu Księżnej Kingi oraz Pałac Dzieci i Młodzieży.

Jak podkreśliła Renata Rosłaniec zamiarem Stowarzyszenia "Światelko nadziei" było pokazanie, że osób chorych na autyzm jest dużo, dlatego potrzebna jest integracja z nimi, czego początkiem miał być dzisiejszy przemarsz. / M. Poręba

źródło: nowysacz.pl



## Kielce. Projekt „Młodzi GO!”

Staropolska Izba Przemysłowo-Handlowa w Kielcach zaprasza osoby niepełnosprawne do udziału w projekcie pn. „Młodzi GO!”, realizowanego w ramach Programu Operacyjnego Wiedza Edukacja Rozwój Poddziałanie 1.2.1.

Celem projektu jest aktywizacja zawodowa i społeczna oraz zatrudnienie grupy 50 osób pozostających bez zatrudnienia. Osoby te otrzymają wsparcie w formie przygotowania Indywidualnego Planu Działania oraz poradnictwa zawodowego. Natomiast przedsiębiorcy zatrudniający w/w osoby otrzymają dofinansowanie na wyposażenie lub doposażenie stanowiska pracy oraz części kosztów wynagrodzenia dla osób zatrudnionych w ramach projektu. Adresatami projektu są osoby w wieku 15-29 lat, niezarejestrowane w urzędach pracy i nie uczestniczące w kształceniu i szkoleniu, w tym:

- biernie zawodowo (które w danej chwili nie tworzą zasobów siły roboczej tzn. nie są osobami pracującymi i nie są osobami bezrobotnymi),
- długotrwale bezrobotne, niezarejestrowane w PUP/MUP,
- niepełnosprawne,
- zamierzające podjąć zatrudnienie.

Adresatami projektu są również mikro, małe i średnie przedsiębiorstwa z siedzibą w województwie świętokrzyskim, tworzące nowe stanowiska pracy. W ramach projektu przewidziane zostały następujące formy wsparcia:

- Identyfikacja potrzeb osób pozostających bez zatrudnienia poprzez sporządzenie Indywidualnych planów działania,
- Poradnictwo zawodowe - wykształcenie kompetencji, umiejętności i predyspozycji istotnych z punktu widzenia odnalezienia się na rynku pracy ,
- Subsydiowanie zatrudnienia, czyli refundacja kosztów zatrudnienia - do 50% kosztów wynagrodzenia brutto (wraz z kosztami pracodawcy), maksymalnie do 1.200,00 zł na osobę miesięcznie przez okres do 12 miesięcy,
- Wyposażenie lub doposażenie nowoutworzonego stanowiska pracy - refundacja kosztów zakupu nowego sprzętu, maszyny, urządzenia, programu, licencji, niezbędnych osobie zatrudnionej do wykonywania obowiązków służbowych, jednorazowo maksymalnie do 3.000,00 zł na uczestnika projektu.

Wsparcie w zakresie subsydiowanego zatrudnienia odbywa się na zasadzie pomocy publicznej, natomiast na wyposażenie lub doposażenie stanowiska pracy stanowi pomoc de minimis.

W ramach projektu przewidziane jest uczestnictwo 3 osób z niepełnosprawnościami: 2 mężczyzn oraz 1 kobiety. Rekrutacja trwa do 28.04.2017 r. – możliwe jest jego wydłużenie.

Biuro Projektu: Staropolska Izba Przemysłowo-Handlowa ul. Sienkiewicza 53, 25-002 Kielce  
Tel. 41-344-43-92  
e-mail: sekretariat@siph.com.pl

**Więcej o projekcie.** Projekt realizowany na podstawie umowy z Wojewódzkim Urzędem Pracy w Kielcach, pełniącym rolę Instytucji Pośredniczącej w ramach Regionalnego Programu Operacyjnego Województwa Świętokrzyskiego Poddziałanie 10.4.1 "Wsparcie rozwoju przedsiębiorczości poprzez zastosowanie instrumentów zwrotnych (projekty konkursowe)". Realizacja projektu jest współfinansowana przez Unię Europejską w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego. / red.



## Egzoszkieleł sprzęt jak z filmów science fiction

Czy uraz rdzenia kręgowego musi oznaczać całkowite unieruchomienie, uzależnienie od osób trzecich oraz skazanie pacjenta na poruszanie się za pomocą wózka inwalidzkiego? Nie! Dzięki bardzo pręźnie rozwijającej się medycynie, postępie ogólnoswiatowej fizjoterapii oraz firmom produkującym różnego rodzaju zaopatrzenie ortopedyczne, które prześcigają się w coraz to nowocześniejszych urządzeniach, urazy rdzenia kręgowego oraz inne choroby pochodzenia neurologicznego jak na przykład udar, nie muszą oznaczać ograniczenia aktywności i samodzielności pacjenta.

Jednym z takich urządzeń jest **Egzoszkieleł EKSO GT™** produkowany przez amerykańską firmę EKSO BIONIC. Jest to przenośny bioniczny szkielet przeznaczony do użytku w celach rehabilitacji praktycznie każdego pacjenta z niedowładem kończyn dolnych. Pozwala na wykonywanie ruchów wstawania zsiadania na krześle oraz na wykonywanie chodu w sposób naturalny, z prawidłowym przenoszeniem obciążenia między kończynami. Egzoszkieleł zasilany jest bateryjnie. Ruchy wykonywane są za pomocą silników, co wspomaga utracone funkcje nerwowo-mięśniowe, dzięki czemu można np. umożliwić ludziom po porażeniu całkowitym, z minimalną sprawnością przedramion, wykonywanie ruchów wstawania i chodzenia, czyli ponownie nauczyć pacjenta prawidłowych wzorców chodu, wspomagając odpowiednie stawianie stóp na ziemi.

**Egzoszkieleł EKSO GT™** to urządzenie do reedukacji chodu przeznaczone do użytku pod nadzorem terapeuty u pacjentów o różnym stopniu porażenia (połowiczne, całkowite), które jest wynikiem schorzeń neurologicznych lub urazów (np. udar, uszkodzenie rdzenia kręgowego, urazowe uszkodzenie mózgu). Egzoszkieleł wspomaga chód u pacjentów, a praktycznie każdy użytkownik dopuszczony przez lekarza do treningów chodził już podczas pierwszej sesji. Egzoszkieletu mogą używać m.in. pacjenci z całkowitym uszkodzeniem rdzenia do wysokości C7 włącznie; częściowym uszkodzeniem rdzenia (na dowolnym poziomie), czy po incydencie udarowym.

Egzoszkieleł jest nakładany na ubranie pacjenta, a samo dopasowanie urządzenia zajmuje mniej niż 5 minut. Urządzenie umożliwia prowadzenie funkcjonalnej rehabilitacji, chodu oraz ćwiczeń polegających na przeno-

szczeniu obciążenia między stronami w niespotykany dotąd sposób dzięki wykorzystaniu następujących unikalnych funkcji:

- Specjalne oprogramowanie Step Generator pozwala na optymalny dobór parametrów treningu, tak aby pacjent zaczął jak najszybciej chodzić (podczas pierwszej sesji), a jednocześnie można było szybko przejść do ustalania optymalnych parametrów treningu (np. ustalenie wzorca chodu i ilości kroków na sesję);
- Różne tryby treningowe pozwalają na dopasowanie się urządzenia do postępów pacjenta;
- Specjalne narzędzie do kontrolowania poprawności i symetryczności wykonywania ruchów z punktu widzenia biomechaniki chodu.

Egzoszkieleł EKSO GT™ umożliwia trening chodu za pomocą kilku różnych trybów:

- **FirstStep™** - terapeuta inicjuje ruch za pomocą przycisku. Użytkownik przechodzi z ruchów wstawania i użytkownika chodzika do chodu o kulach nawet po pierwszej sesji;
- **ActiveStep™** - użytkownik wyzwala kolejne ruchy za pomocą przycisków na chodziku lub kulach;
- **ProStep™** - użytkownik wykonuje krok poprzez przesunięcie bioder w przód przy jednoczesnym ich skręceniu. EKSO GT™ rozpoznaje, że pacjent osiągnął optymalną pozycję i wykonuje krok;
- **ProStep Plus™** - kroki są wyzwalone przez przenoszenie obciążenia przez pacjenta i inicjację ruchu kończyny w przód.

Tryb Variable Assist to innowacyjne i unikatowe w odniesieniu do podobnych urządzeń rozwiązanie techniczne, które pozwala pacjentom używać maksymalnej możliwej do uzyskania przez siebie siły do chodzenia. W zależności od celu treningu, terapeuta może ustalić konkretną wartość siły, z jaką EKSO GT™ ma wspomagać ruch pacjenta lub też pozwolić urządzeniu na automatyczne wykrywanie siły z jaką oddziałuje pacjent i dopasowywanie do tego siły z jaką wspomaga ruch w czasie rzeczywistym. Przykładowo terapeuta może

ustawić większą siłę wspomagania, aby skoncentrować się na jakości chodu, lub mniejszą siłę wspomagania, aby skupić się na rozwijaniu ruchu inicjującego chód. Dostępne tryby pracy modułu Variable Assist to:

- **Bilateral Max Assist** – urządzenie używa maksymalnego poziomu wspomagania, od pacjenta nie wymaga się żadnego oddziaływania kończynami dolnymi na urządzenie, do inicjacji ruchu jest potrzebna umiejętność utrzymania równowagi i przenoszenia obciążenia między stronami;
- **Adaptive Assist** – pacjent wkłada w ruch tyle siły, ile potrafi, urządzenia automatycznie wykrywa i dodaje brakującą siłę, w efekcie czego chód pacjenta jest płynny. Terapeuta otrzymuje informację zwrotną o sile, z którą urządzenie wspomaga pacjenta, aby był on w stanie zrealizować krok w określonym czasie;
- **Fixed Assist** – każda z nóg EKSO GT™ pracuje z określonym poziomem wspomagania (0 - 100), dzięki czemu pacjent wykonuje kroki w określonych odcinkach czasu. Wartości poziomu wspomagania są ustalone na podstawie informacji uzyskanych podczas pracy w trybie Adaptive Assist, dzięki czemu terapeuta może śledzić wpływ różnych trybów treningu na progres procesu rehabilitacji.

### Biofeedback

- **Egzoszkieleł EKSO GT™** jest w stanie dostarczyć pacjentowi dźwiękową informację zwrotną. Pomaga on w przekazaniu pacjentowi informacji, czy prawidłowo wykonuje przenoszenie obciążenia podczas inicjowania kroku (w odniesieniu do poprawności ruchu wykonywanego w płaszczyźnie strzałkowej i czołowej). Tryb treningu wykorzystuje się do określenia właściwych zakresów ruchu przy przenoszeniu obciążenia, gdy przygotowuje się pacjenta do przejścia z pracy w trybie **Active Step™** do **ProStep™**.

Więcej informacji na temat egzoszkieletu oraz możliwości zakupu można uzyskać w na [technomex.pl](http://technomex.pl).

Marcin Ozon, dr fizjoterapii





## Niepełnosprawność w prawie

# Pomoc dla rodzin wychowujących dzieci niepełnosprawne - omówienie zasad programu 500+ w świetle najnowszych zmian

Z uwagi na zmiany wprowadzone przez naszego ustawodawcę, w zakresie przyznawania świadczenia wychowawczego, powszechnie znanego jako program 500+, w niniejszym artykule pragnę omówić zasady jego przyznawania, ze szczególnym uwzględnieniem rodzin wychowujących dzieci niepełnosprawne.

Nowelizacja ustawy o pomocy Państwa w wychowaniu dzieci, która weszła w życie 1 sierpnia 2017 roku, przyniosła szereg zmian w zakresie ubiegania się o prawo do otrzymywania świadczenia wychowawczego.

Najważniejszą zmianą jest ustalenie nowych wzorów formularzy, które od dnia 1 sierpnia 2017 roku będą obowiązywać wszystkich wnioskodawców, w tym wnioskodawców wychowujących dzieci niepełnosprawne.

Dla przypomnienia, nowe formularze dotyczyć będą już nowego okresu świadczeniowego, który zacznie się z dniem 1 października 2017 roku. Inną, znaczącą zmianą, o której należy pamiętać, zgodnie z dodanym art. 8 ust. 2 ustawy o pomocy Państwa w wychowywaniu dzieci jest to, że świadczenie wychowawcze na dane dziecko nie przysługuje osobie samotnie wychowującej dziecko (pojęcie to zdefiniowane jest w art. 2 pkt 13 ww. ustawy), jeżeli nie zostało ustalone, na rzecz tego dziecka od jego rodzica, świadczenie alimentacyjne na podstawie tytułu wykonawczego pochodzącego lub zatwierdzonego przez sąd. Jednakże, ustawodawca przewidział szereg wyjątków w tym zakresie m.in. możliwość złożenia wniosku w sytuacji, gdy odpowiedni wniosek o ustalenie alimentów został już złożony.

W pierwszej kolejności należy wskazać, że ww. ustawa definiuje pojęcie niepełnosprawnego dziecka, przyjmując, że jest nim dziecko legitymujące się orzeczeniem o niepełnosprawności określonym w przepisach o rehabilitacji zawodowej i społecznej oraz zatrudnianiu osób niepełnosprawnych albo orzeczeniem o umiarkowanym lub

znacznym stopniu niepełnosprawności. Co ważne, procedura ubiegania się o świadczenie na rzecz dziecka niepełnosprawnego w przeważającym zakresie nie odbiega od tej podstawowej, z kilkoma znaczącymi ułatwieniami.

Wniosek powinien złożyć rodzic - ojciec lub matka, opiekun faktyczny lub prawny dziecka niepełnosprawnego. Organem właściwym do przyjęcia wniosku jest urząd gminy lub miasta, według miejsca zamieszkania osoby składającej wniosek. Wnioski mogą być składane drogą elektroniczną (w tym również za pośrednictwem systemów udostępnionych przez banki krajowe).

Pierwszą, istotną zmianą dla osób ubiegających się o świadczenie wychowawcze na pierwsze dziecko, jest kwota dochodu rodziny w przeliczeniu na osobę, w sytuacji gdy członkiem rodziny jest dziecko niepełnosprawne. Mianowicie, kwota ta ulega odpowiedniemu zwiększeniu z 800 złotych do kwoty 1200 złotych na danego członka rodziny. Dochód rodziny oznacza zaś sumę dochodów wszystkich członków rodziny i ustalany jest zgodnie z art. 7 ww. ustawy.

Z możliwości otrzymania świadczenia na pierwsze dziecko, zgodnie z komunikatem Rady Ministrów z marca 2017 roku, obecnie korzysta około 141 tys. rodzin. Wspomnieć w tym miejscu należy o planowanych w tym zakresie zmianach. Poselski projekt zmian w ustawie o pomocy Państwa w wychowaniu dzieci wpłynął do Sejmu RP w dniu 27 października 2016 roku i został oznaczony numerem 1038.

Proponowane zmiany dotyczą rozszerzenia definicji dziecka niepełnosprawnego, poprzez dodanie zapisu o lekkim stopniu niepełnosprawności (art. 2 ust. 9 w/w ustawy) oraz zniesienia kwotowego limitu dochodu rodziny w przeliczeniu na członka rodziny, w przypadku ubiegania się o świadczenie wychowawcze na pierwsze dziecko w rodzinie, której członkiem jest dziecko niepełnosprawne. Projekt ten obecnie jest w fazie prac legislacyjnych, po pierwszym czytaniu w Sejmie RP.

Inną istotną zmianą w procedurze ubiegania się o świadczenie wychowawcze dla wnioskodawców wychowujących dzieci niepełnosprawne, jest konieczność wypełnienia dodatkowych rubryk w nowym formularzu na okres od dnia 1 października 2017 roku.

Należy pamiętać, że osoby wychowujące dzieci legitymujące się orzeczeniem o znacznym stopniu niepełnosprawności do lat 25 oraz jeżeli w związku z tą niepełnosprawnością przysługuje im świadczenie pielęgnacyjne, specjalny zasiłek opiekuńczy lub zasiłek dla opiekuna, muszą wskazać w części I pkt. 4 formularza taką osobę, jako członka rodziny. Natomiast w części I pkt. 5 wpisać należy dane dziecka niepełnosprawnego.

Powyższe zmiany obowiązują w okresie świadczeniowym od dnia 1 października 2017 roku do dnia 30 września 2018 roku.

Marcin Kachniarz,  
radca prawny, doktorant UJ



# Święto Wiosny w Stróżach

29 kwietnia br. w Stróżach po raz drugi, odbyło się "Święto Wiosny". Impreza przygotowana została przez Zakład Aktywności Zawodowej im. Matki Bożej Fatimskiej w Stróżach, działający przy Fundacji Pomocy Osobom Niepełnosprawnym. Pomimo niskich temperatur, wydarzenie zgromadziło setki widzów. Każdy chciał przywitać Wiosnę, by poczuć, że wreszcie przyszła ona naprawdę. Patronat honorowy nad imprezą sprawował Stanisław Kogut Senator RP, prezes Fundacji Pomocy Osobom Niepełnosprawnym w Stróżach.



Na początku, wszystkich gości powitał **Stanisław Kogut**, któremu towarzyszyła dyrektor Małopolskiego oddziału PFRON **Marta Mordarska**. Całą imprezę prowadziła zaprzyjaźniona z Fundacją **Anna Konopka**, która zadbała, aby wszyscy goście wiedzieli "co, gdzie, kiedy" i równocześnie, aby sponsorzy imprezy byli w należyty sposób zaprezentowani. Przybywający goście mieli możliwość zapoznać się z ofertą szkółki krzewów ozdobnych prowadzoną przez Zakład Aktywizacji Zawodowej w Stróżach oraz mogli nabyć kwiaty, nawozy, figurki ogrodowe i zabawki prezentowane przez zaproszonych wystawców.

- Cieszę się z tego, że osoby niepełnosprawne są aktywne w tak wielu dziedzinach. Mamy w Stróżach Warsztaty Terapii Zajęciowej, ale mamy także Zakład Aktywności Zawodowej, prowadzony przez kierownika **Piotra Wojtasa**. W tym zakładzie - osoby niepełnosprawne wytwarzają fantastyczne rzeczy. Są to kartki, ozdoby świąteczne, kalendarze, przedmioty codziennego użytku, a dzisiaj prezentują to, co udało im się wyhodować w pracowni ogrodniczej. Fundacja Pomocy Osobom Niepełnosprawnym w Stróżach pomaga ludziom potrzebującym wsparcia, w każdym wieku. Rehabilitujemy dzieci, mamy wyspecjalizowane oddziały rehabilitacyjne dla dorosłych, pomagamy chorym na stwardnienie rozsiane, prowadzimy również

hospicjum. Dziś prezentujemy jeszcze inny obszar naszej działalności na rzecz osób niepełnosprawnych – pokazujemy, w jaki sposób można wprowadzać osoby z orzeczoną niepełnosprawnością na rynek pracy, jak doskonalić ich umiejętności zawodowe, jak pomagać znaleźć im pracę. To dla nas także jest bardzo ważne – mówi **Stanisław Kogut** prezes Fundacji Pomocy Osobom Niepełnosprawnym w Stróżach.

Organizatorzy zadbałi także, by każdy z uczestników znalazł coś dla siebie. Dla najmłodszych były dmuchańce i liczne konkursy z nagrodami, a dla starszych Festiwal kwiatów i grill. Bez względu na wiek, powodzeniem cieszyła się loteria fantowa. Nic w tym dziwnego, gdyż każdy los wygrał, a wieczorem rozlosowana została nagroda specjalna dla całej rodziny.

Dopisali również goście specjalni. **Tomasz Kowal** przeprowadził zawody Ministrongmanów. Najmłodszy adept tego sportu zmagali się w konkurencjach typowych dla siłaczy: spacer farmera, waga płaczu i przetaczanie opony. Wszystko na czas. Jury, pod czujnym okiem **Tomka Kowala** wyłoniło Strongmanów w dwóch kategoriach wiekowych: w młodszej (do lat 8) wygrał **Wiktor Gryzlo** ze Stróż, zaś w starszej (od 8 do 12 lat) **Maciek Moroń** z Bystrej.



Pan **Tomasz** kolejny raz okazał się dobrym duchem tej imprezy. Oprócz sędziowania w strongmanach był też jurorem w konkursie Miss Wiosna i pomagał w przeprowadzaniu licytacji. Sam też pozyskał i przekazał na licytację m.in. spodnie **Mariusza Pudzianowskiego**.

Gwiazdą kulinarną wydarzenia miała być **siostra Anastazja**, która jak się okazało, ostatecznie nie dotarła do Stróż, ze względu na jej stan zdrowia. Wysłała jednak w zastępstwie jej sukcesorkę, **siostrę Salomeę**, która z radością podzieliła się z publicznością przepisami na dobre gotowanie. Siostra podpisywała również swoje książki kulinarne, a dodatkowo podzieliła się dochodem ze sprzedaży książek z **Ewą Przybyło**, czyli młodą mamą z Gorlic walczącą dzielnie z nowotworem w niemieckiej klinice. Na rzecz Ewy była również prowadzona przez wolontariuszy kwesta. Łącznie z kwesty i części dochodu z książek, udało się zebrać 1100 zł.

Także z przygodami na Święto Wiosny do Stróż dotarła gwiazda muzyczna wieczoru - **Gabriel Fleszar**, który najpierw był przewodniczącym jury wybierającym Miss Wiosna, a następnie zachwyił zebraną publiczność swoim wokalem dając ponad godzinny koncert dla publiczności.





Najbardziej widowiskową i wyczekiwaną atrakcją Święta Wiosny okazał się konkurs na najpiękniejsze wiosenne przebrania, czyli Miss Wiosna i Mała Miss Wiosna. Kandydatki niezrażone panującym chłodem prezentowały swoje wiosenne kreacje. Jury w tym roku miało bardzo trudne zadanie. Ostatecznie po dodatkowej prezentacji kandydatek - obie Miss zostały wyłonione. **W kategorii Mała Miss Wiosna:** Małą Miss Wiosna została **Amelia Michalik**, I Vice Miss **Zuzanna Świąś**, a II Vice Miss **Oliwia Boruch**. W kategorii Miss Wiosna wygrała: **Joanna Świąś**, I Vice Miss została **Justyna Śliwa**, a na II Vice Miss, jury wytypowało **Katarzynę Dulian**.

Następnie odbył się koncert **Gabriela Fleszara**, po którym dziewczynki z Akademii Tańca dały swój pokaz taneczny. Dla małych tancerek był to ważny dzień, gdyż był to ich pierwszy występ przed tak licznie zgromadzoną publicznością.

Zarówno laureaci konkursów Ministrongman i Miss Wiosna, jak i wszyscy uczestnicy zostali nagrodzeni. Nagrody zwycięzcom wręczali: **Stanisław Kogut** Senator RP, a zarazem Prezes Zarządu Fundacji Pomocy Osobom Niepełnosprawnym wraz z **Tomaszem Kowalem**, **Siostrą Salomeą** i **Gabielem Fleszarem**.

Wieczorem, gdy przycichł wiatr i poprawiła się termika powietrza, można było uruchomić balon. Wiele osób czekało właśnie na tę atrakcję. Chętni mogli wznieść się w powietrze

i obejrzeć Stróże z lotu ptaka, w tym również zobaczyć nową wieżę kościelną, która właśnie w tym dniu została posadowiona na dachu stróżańskiego kościoła. W czasie gdy, odbywał się lot balonem, na scenie brylował zespół Skrzyпки. Młoda kapela z Jankowej porwała do tańca publiczność. Natomiast na sam koniec imprezy wystąpił Teatr Ognia „Ergo” z Gorlic dając niezwykle pokaz „żonglerki” ogniem w rytm dźwięków muzyki.

Podczas trwania imprezy kilkakrotnie przeprowadzona została tzw. „licytacja od serca”. Dzięki hojności darczyńców, a szczególnie klubów sportowych, wystawione na aukcję zostały m.in. szalik Legii Warszawa, piłka Sandecji Nowy Sącz, koszulka klubu siatkarskiego PGE Skra Bełchatów - wszystko to z autografami zawodników. Dzięki licytacji udało się pozyskać 1400 zł, a dochód przeznaczony zostanie na rozbudowę placu zabaw dla dzieci z dysfunkcją narządu ruchu. Warto przypomnieć, że pokłosiem zeszłorocznej imprezy było zakupienie i posadowienie huśtawki dla dzieci na wózkach inwalidzkich. Jest to jedyna taka huśtawka na terenie powiatu nowosądeckiego.

Impreza przygotowana została przez pracowników Zakładu Aktywności Zawodowej im. Matki Bożej Fatimskiej w Stróżach, który zatrudnia 33 osoby ze znacznym i umiarkowanym stopniem niepełnosprawności.

/ Mateusz Poręba, fot. Krzysztof Gryzlo



## Film dla Stasia

Historię Stanisława i Stasia poznałam w 2013 roku i przyznam szczerze, że do dziś ją śledzę i obserwuję. To dla mnie inspirująca sytuacja, kiedy to mały Staś dorasta pod okiem Stanisława - artysty malarza, który wypełnia serca ludzi swoją pasją, ucząc innych jak radzić sobie z własną niepełnosprawnością. Kolejną osobą, zainspirowaną tą dwójką jest młoda reżyserka z Krakowa – Monika Meleń.



Jedno z pierwszych spotkań  
Staszków. Małe Ciche. 09.2013



Plan filmu „Film dla Stasia” - 06.2016



Pierwszy pokaz „Filmu dla Stasia”.  
Tylko dla bohaterów w kinie w TVP.  
12.2016

**Duży Staś i mały Staś** - obydwoj urodzili się bez rąk. Starszy - **Stanisław Kmiecik**, przyszedł na świat w podeszadeckich Klęczanach. Dziś jest uznanym na świecie artystą malarzem. Przed małym Stasiem jeszcze całe życie, niedawno skończył 4 lata. **Stanisław Kmiecik i Staś Salach** są bohaterami filmu dokumentalnego w reżyserii **Moniki Meleń** z TVP Kraków. „**Film dla Stasia**” jako jedyna Polska produkcja będzie reprezentowała TVP na Międzynarodowej Konferencji Telewizji Publicznych w Salonikach w dniach od 7 do 11 maja 2017 r. O kulisy powstania filmu tuż przed wyjazdem na Międzynarodową Konferencję pytamy jego autorkę **Monikę Meleń**.

**- Jak zaczęła się Pani przygoda z "Filmem dla Stasia"?**

- To była ważna i piękna przygoda w życiu, która bardzo wiele mnie nauczyła i zaowocowała przyjaźnią z obiema rodzinami. "Film dla Stasia" to mój debiut dokumentalny. Mam na koncie kilkadziesiąt reportaży, wielokrotnie nagradzanych, prezentowanych na wielu polskich festiwalach, ale "Film dla Stasia" jest pierwszym pełnometrażowym dokumentem. Trwa 53 minuty i powstał na zlecenie redakcji dokumentu TVP 1, pod redakcją Andrzeja Fidyka i Barbary Pawłowskiej. To oni uwierzyli nie tylko w tę historię, ale przede wszystkim we mnie, że dam radę tak ją

pokazać, by budziła pozytywne emocje. A sama historia jest niesamowita. To coś, na co twórca filmów dokumentalnych czeka całe życie.

**- Trafiała Pani na tę historię poniekąd dzięki naszemu miastu i Stowarzyszeniu Sursum Corda.**

- Zgadza się. Iwona Kamieńska ze Stowarzyszenia Sursum Corda wynajduje takich niesamowitych bohaterów. Znaleźli się oni na kartach książki "Akademia Orłów", a potem kilku z nich trafiło do moich reportaży. Gdy tylko usłyszałam, że jest takich dwóch zupełnie sobie obcych - oczywiście początkowo - Staszków, wiedziałam, że to historia dla mnie. Najpierw zrobiłam mały reportaż - ośmiominutowy, dla programu "Bez Barier". Potem na warsztatach dziennikarskich pokazałam go Basi Paciorkowskiej, która poprosiła o większy reportaż do Magazynu Ekspresu Reporterów, z którym od tego czasu współpracuję do dziś. Ten większy 12-minutowy reportaż dostał pierwszą nagrodę w konkursie oddziałów regionalnych TVP. Dostrzegł go Andrzej Fidyk. Równolegle na Festiwalu Faktu w Toruniu film obejrzała Basia Pawłowska i oboje z panem Andrzejem zaprosili mnie na rozmowę do Warszawy, na której niemal zmusili do zrobienia filmu (śmiech).

**- Na początku film miał mieć inny tytuł.**

- Tak. Początkowo film miał tytuł "Stanisław i Staś", ale z czasem zmieniłam tytuł na "Film dla Stasia". Obecnie produkcja ta jest jedynym polskim reprezentantem na największej konferencji mediów publicznych INPUT 2017. Film dostał się także na najważniejszy polski festiwal w Krakowie. W tym roku spośród niemal 5 tysięcy filmów dokumentalnych z całego świata wybrano około 20, w tym właśnie "Film dla Stasia". Będzie go można zobaczyć w ramach festiwalu na kilku projekcjach. Od 28 kwietnia do 4 czerwca.

**- Jak długo trwała praca nad filmem?**

- Niecałe dwa lata. Rozmowa z Andrzejem Fidykiem i Barbarą Pawłowską odbyła się w czerwcu 2015 roku, a ostatnie zdjęcia kręciliśmy w czerwcu 2016 roku. Montaż odbył się jesienią, a prywatna premiera dla bohaterów filmu - w grudniu 2016 roku. Oczywiście bohaterowie otwierali się bardzo powoli i tak sobie myślę, że dopiero po pokazie filmu w pełni zrozumieli, że gram w ich drużynie. Bardzo zaprzyjaźniłam się ze Stasiem Kmiecikiem, jego żoną Moniką, ich dziećmi, a także z cudownym małym Stasiem i jego rodzicami. Z małym Stasiem na początku naszych zdjęć był tylko taki uroczy problem: mały wciąż wołał: "ciocia Meleń - nie chowaj się za kamerą"! (śmiech). / Agnieszka Piwko



# Dyskopatia choroba czy przypadłość?

Ból krzyża jest najczęstszym schorzeniem układu mięśniowo-szkieletowego wśród społeczeństw uprzemysłowionych.

## Przyczyny bólu krzyża

Rozpoznanie i leczenie bólu krzyża wymaga dokładnego rozumienia anatomii tkanek miękkich i kości znajdujących się w okolicy krzyżowo-łędźwiowej. Najczęściej ból krzyża jest spowodowany niewydolnością tkanek miękkich. Uważa się, że początek bólu jest spowodowany lub wywołany urazem mechanicznym. U wielu chorych nie udaje się określić źródła bólu krzyża, jest to spowodowane kilkoma przyczynami.

Po pierwsze, nawet przewlekły czy nawracający ból krzyża rzadko wiąże się z objawami radiologicznymi wykazującymi uszkodzenie bądź zniszczenie struktur kostnych. Chociaż często obecne są zmiany o charakterze zwyrodnieniowym czy osteoporotycznym, to jednak nie korelują one jednoznacznie z bólem krzyża.

Po drugie, unierwienie kręgosłupa jest rozlane, co utrudnia określenie miejsca uszkodzenia na podstawie dolegliwości podawanych przez chorego i badania przedmiotowe. Wyjątek stanowi podrażnienie korzenia nerwowego powodujące objawy lub ubytek funkcji zgodnie z obszarem unierwienia lub przebiegiem nerwu.

Po trzecie, reaktywny skurcz mięśni często chroni kręgosłup przed dalszym uszkodzeniem. Ten mechanizm ochronny może maskować prawdziwą przyczynę bólu. Pomimo, że skurcz mięśni jest bolesny, to jednak mięśnie rzadko są uszkodzone.

## Krażek międzykręgowy

Krażek międzykręgowy jest prawdopodobnie najczęstszą przyczyną dolegliwości bólowych kręgosłupa i może być odpowiedzialny za ponad 85% przypadków objawów subiektywnych. Degeneracja krażka międzykręgowego wydaje się występować u prawie wszystkich osób jako wynik starzenia się, jednakże ta degeneracja nie zawsze powoduje dolegliwości bólowe krzyża.

## Uszkodzenie brzeżne

Uszkodzenia brzeżne, czyli przerwanie połączenia pierścienia włóknistego i tylnej części trzonu kręgu, na skutek degeneracji krażka międzykręgowego. Uszkodzenie brzeżne powstaje w miejscu, które jest punktem najsilniejszego nacisku podczas zgięcia i rotacji. Najczęstszą pozycją będącą powodem bólu jest pozycja zgięcia z jednoczesną rotacją.

## Źródła zapalne i chemiczne

Model degeneracji krażka międzykręgowego oparty o uszkodzenie brzeżne nie tłumaczy przyczyny reaktywnego procesu zapalnego, który uważa się, że jest odpowiedzialny za wywołanie objawów podrażnienia korzeni w przypadku uszkodzenia krażka międzykręgowego. Wewnątrz krażka międzykręgowego mogą zachodzić zmiany biochemiczne, które mogą wydłużać ból krzyża. pH patologicznego krażka jest kwaśne, podczas gdy pH zdegenerowanego, lecz nie powodującego bólu jest lekko zasadowe. Środowisko kwaśne powoduje stymulację zakończeń nerwowych (nocyceptywnych), który odbierany jest przez wyższe ośrodki jako bodziec bólowy.

## Fazowy przebieg choroby krażka międzykręgowego:

### Etap I – zwyrodnienie jądra miażdżystego

Proces chorobowy rozpoczyna się fragmentacją jądra miażdżystego, które po utracie swych możliwości amortyzacyjnych utrzymuje swoje miejsce dzięki budowie pierścienia włóknistego oraz więzadła tylnemu podłużnemu.

### Etap II – przemieszczenie się jądra miażdżystego

Rozdęcie lub przerwanie pierścienia umożliwia wejście rozfragmentowanego jądra miażdżystego w powstającą szczelinę. Jedyną przeszkodą mechaniczną jest więzadło podłużne tylne, które jednak nie jest w stanie powstrzymać naciskających na nie mas, co prowadzi w konsekwencji do przepukliny lub wypadnięcia jądra miażdżystego w stronę kanału kręgowego. Okres II choroby krażka międzykręgowego trwa różnie długo i może trwać nawet latami. Wczesne rozpoznanie choroby i odpowiednie leczenie umożliwia ominięcie okresu II i przejście do okresu III.

### Etap III – naprawczy

W okresie tym dochodzi do gojenia uszkodzenia. Do ustabilizowania krażka międzykręgowego z sąsiadującymi trzonami dochodzi po wytworzeniu się blizny włóknistej a następnie połączenia kostnego.

## Stawy międzykręgowy i struktury podtrzymujące

Stawy międzykręgowy są prawdopodobnie podstawowym źródłem bólu u 10 do 15% chorych z przewlekłym bólem krzyża. Powierzchnie stawowe w stawach międzykręgowych są zbudowane z nie unerwionych chrząstek stawowych. Jednakże w torebce stawowej i błonie maziowej stwierdza się receptory bólowe.

U chorych w młodym i średnim wieku ucisk korzonka nerwowego jest zazwyczaj spowodowany przepukliną jądra miażdżystego na poziomie L4 –L5 lub L5-S1. Nawet po ustąpieniu przepukliny jądra miażdżystego, krażek międzykręgowy, jak i inne, może ulegać dalszej degeneracji, zmniejszając swoją wielkość, uwypuklając się na obwodzie, a także stając się twardszym. Te zmiany powodują dodatkowe obciążenie struktur (stawów międzykręgowych, więzadeł oraz torebek stawowych) prowadząc do szeregu nieprawidłowości :

- rozrost maziówki i rozluźnienie torebki stawowej;
- powstawanie blizn;
- zmniejszenie przestrzeni stawowej w stawach międzykręgowych;
- zrzęsotnienie otaczającej kości.

W miejscu połączenia trzonu kręgu z uwypuklającym się krażkiem międzykręgowym może dojść do powstania ostróg kostnych. Wszystkie te zmiany są przyczyną zmniejszenia przekroju kanału kręgowego i otworu międzykręgowego prowadząc do ucisku nerwów rdzeniowych.

Zmiany degeneracyjne, prowadzące do stenozы kręgowy, powodują skryty i prawie niezauważalny wzrost nasilenia bólu krzyża lub kończyny dolnej. Często bez wcześniejszych dolegliwości bólowych, niewielkie wydarzenia takie jak np. podniesienie bagażu czy długotrwałe przebywanie w pozycji siedzącej (w pociągu, samochodzie czy samolocie), powodują silny ból krzyża i kończyn dolnych. Ból związany ze stenozą kręgową, będący zazwyczaj ostatnim etapem przewlekłego ucisku, różni się od ostrego bólu spowodowanego przepukliną jądra miażdżystego.

## Diagnostyka i leczenie

W celu zdiagnozowania dyskopatii, oprócz pojawiających się objawów i wywiadu lekarskiego, należy wykonać kilka badań specjalistycznych. Są to:

- Rezonans magnetyczny MR – to badanie jest bardzo czułe, potrafi bowiem ujawnić nawet bardzo niewielkie zmiany w krażkach międzykręgowych.
- Tomografia komputerowa TK – w sposób istotny powoduje uwidocznienie struktur kostnych, dostarczając specjalistom wiele przydatnych informacji na temat stanu kości, które są niezbędne do dalszego leczenia.
- Badanie radiologiczne RTG – stosowane jako badanie pomocnicze. Umożliwia dostrzeżenie niektórych cech pośrednich, mogących wskazywać na dyskopatię.
- Badanie przedmiotowe chorego – badanie to pomaga ustalić przyczynę dyskopatii i podjąć decyzję o poziomie leczenia zabiegowego.

## Leczenie

W zdecydowanej większości zespoły bólowe kręgosłupa, również w przebiegu dyskopatii łędźwiowej skutecznie leczy się metodami zachowawczymi (rehabilitacja, farmakoterapia). Według różnych statystyk jest to około 90% pacjentów. Najpóźniej w przeciągu kilku miesięcy objawy choroby znacznie się zmniejszają lub ustępują całkowicie. W przebiegu choroby możemy wyróżnić *fazę ostrą, podostrą i przewlekłą*. Na początku w przypadkach mniej zaawansowanych trwająca kilkanaście dni lub kilka tygodni *faza ostra* (nasilonego bólu), ustępuje po nieskomplikowanym leczeniu zachowawczym. W fazie ostrej, nasilonego bólu kręgosłupa i rwy kulszowej leczy się ograniczenie aktywności ruchowej. Leczenie na sztywnym materacu. To nie musi być podłoga według dość powszechnego stereotypu. W pozycji z podkurczonymi (zgiętymi) nogami lub każdej innej przynoszącej ulgę i pozwalającej się wypaść. Organizm wypoczęty jest odporniejszy na ból. Farmakoterapia polega najczęściej na 7-10 dniowych iniekcjach leków przeciwzapalnych. Fizykoterapia (zabiegi przeciwbólowe oraz przeciwzapalne TENS, jonoforeza, laseroterapia, magnetoterapia) pod warunkiem, że gabinet z takimi usługami znajduje się w pobliżu.

W fazie *podostrej i przewlekłej* ból zaczyna ustępować. Pacjent stopniowo powraca do swoich obowiązków rodzinnych i zawodowych. Zostają ograniczona farmakoterapia oraz leczenie przede wszystkim opiera się na rehabilitacji, w tym zabiegi fizykoterapeutyczne, masaż kręgosłupa, stopniowane ćwiczenia kręgosłupa. Należy zwrócić uwagę, że celem ćwiczeń nie jest zwiększanie zakresu ruchomości, która dalej może być przyczyną niestabilności kręgosłupa, ale wzmocnienie mięśni tułowia, w szczególności grzbietu, brzucha i pośladków. U osób z nadwagą lub otyłością konieczna jest redukcja masy ciała. Jeżeli na tych etapach choroby nie ma poprawy po leczeniu zachowawczym, a nie zachodzą wskazania do leczenia operacyjnego, lekarz prowadzący pacjenta może zdecydować o podaniu leków do przestrzeni zewnątrzoponowej kanału kręgowego tzw. wlewu epiduralnego (patrz CEB).

Faza *przewlekła* dyskopatii łędźwiowej jest w zasadzie profilaktyką przed nawrotem dolegliwości. Zasady postępowania na tym etapie choroby są bogato opisane w licznej i ogólnodostępnej literaturze. Choroba nieleczone postępuje, co związane jest z rozwojem zmian zwyrodnieniowych i rozprzestrzenianiem się ich na sąsiednie przestrzenie międzykręgowy oraz inne odcinki kręgosłupa.

## Leczenie operacyjne

Kwalifikacja do leczenia neurochirurgicznego wymaga indywidualnej oceny każdego przypadku. Przy pozornie podobnych objawach choroby u różnych pacjentów zalecenia terapeutyczne mogą być odmienne. Bez względu na wskazanie do leczenia operacyjnego dyskopatii łędźwiowej jest deficyt neurologiczny. To medyczne określenie oznacza uszkodzenie układu nerwowego. Jego zaburzenia wynikają z ucisku (np. przez dużą przepuklinę) na struktury nerwowe w odcinku łędźwiowym kręgosłupa. Manifestują się osłabieniem siły mięśniowej kończyn dolnych, zanikami mięśniowymi, opadaniem stopy, niewydolnością zwieraczy, zaburzeniami czucia, osłabieniem odruchów i innymi symptomami, mniej lub bardziej nasilonego niedowładu. Wymienione objawy są obiektywne, proste do "zmierzenia" w badaniu neurologicznym, czy innych badaniach dodatkowych (potencjały wywołane, emg). Należy mieć świadomość, że wyczekiwanie z decyzją o leczeniu neurochirurgicznym do momentu wystąpienia opisanych objawów jest błędem. Zdolność regeneracyjna tkanki nerwowej jest ograniczona i uszkodzenie układu nerwowego pomimo leczenia neurochirurgicznego może okazać się stanem nieodwracalnym.

W rzeczywistości pacjenci z tak zaawansowaną chorobą stanowią mniejszą część ogółu dotkniętego problemem dyskopatii łędźwiowej. Dla większości chorych głównym problemem terapeutycznym pozostaje zespół bólowy. W przeciwieństwie do wymienionych objawów będących bezwzględnie wskazaniami do operacji, ból jest względnym wskazaniem do leczenia neurochirurgicznego. Wynika to z faktu, że jest subiektywnym uczuciem, trudnym do niezależnej i jednoznacznej oceny. Wrażliwość i powodowany nim dyskomfort jest odczuwany indywidualnie. Bólu nie możemy obiektywnie zmierzyć jak np. gorączki przy pomocy termometru. Dodatkowo stres, zaburzenia emocjonalne czy inna współistniejąca choroba, (której nie zostanie usunięta razem z operacją krażka międzykręgowego) wzmacnia uczucie dyskomfortu. Dlatego decyzja o leczeniu neurochirurgicznym powinna być wnikliwie przeanalizowana, aby uniknąć sytuacji w której stan pooperacyjny mija się z oczekiwaniami pacjenta.

Za wskazania do leczenia neurochirurgicznego uważa się również rozpoznanie w badaniu KT lub NMR bardzo dużego "wypadnięcia dysku". W szczególności, tak zwanego sekwestru. Znaczne przemieszczenie masy krażka międzykręgowego do kanału kręgowego nie rokuje wyleczenia metodami zachowawczymi. Przedłużająca się w takim przypadku kompresja struktur nerwowych niesie ryzyko ich nieodwracalnego uszkodzenia.

Marcin Ozon, dr fizjoterapii

## Nasze ZAZ-y

# Zakład Aktywności Zawodowej w Stróżach

Fundacja Pomocy Osobom Niepełnosprawnym w Stróżach pozyskała środki pochodzące z funduszy europejskich i utworzyła w Stróżach Zakład Aktywności Zawodowej. Od kwietnia 2013 roku do lutego 2015 roku realizowany był projekt pod hasłem „**ZAZnaj pracy**”, celem którego była aktywizacja zawodowa i społeczna osób niepełnosprawnych, pozostających bez zatrudnienia, zagrożonych wykluczeniem społecznym i zawodowym, zamieszkujących obszar powiatu nowosądeckiego i gorlickiego. Obecnie ZAZ został wpisany w krajowy rejestr ZAZ-ów i funkcjonuje jako przedsiębiorstwo.



- *Cały czas są pomysły i chęci, aby robić coś nowego* - mówi **Piotr Wojtas**, kierownik ZAZ w Stróżach. - *Jestem tu od początku, współtworzyłem ten Zakład i dlatego tak się z nim utożsamiam. Udało się nam zrealizować wiele ciekawych inicjatyw. W tym roku zorganizowaliśmy wyjazd do Rzymu. To było duże przedsięwzięcie logistyczne, ponieważ większość uczestników stanowiły osoby z niepełnosprawnościami. Udało się znakomicie, a satysfakcja tym większa, że dla wielu osób był to pierwszy w życiu wyjazd za granicę. Kolejną rzeczą, którą możemy się pochwalić to artystyczny kalendarz, który wydaliśmy w ubiegłym roku, ze zdjęciami naszych pracowników, którzy byli modelami. Ciekawostką może być też fakt, że w naszym ZAZ-ie pracuje Damian Ligęza, były mistrz Polski w rzucie oszczepem i pchnięciu kulą. Uważam, że tworzymy zgrany, dobrze funkcjonujący zespół* - podkreśla **Piotr Wojtas**.

Obecnie Zakład zatrudnia trzydzieści trzy osoby niepełnosprawne w stopniu znacznym i umiarkowanym, dla których ZAZ stał się kolejnym krokiem w wychodzeniu na otwarty rynek pracy. Większość z zatrudnionych wywodzi się z Warsztatów Terapii Zajęciowej (m.in. WTZ Stróże, WTZ Siolkowa, WTZ Rodzina

z Gorlic). Zatrudnieni pracują w czterech pracowniach: hodowlanej, marketingowej, ogrodniczej i pralni. W każdej pracowni dodatkowo zatrudniony jest trener - opiekun.

Każdy ma szansę na zdobycie nowych umiejętności czy wzmocnienie kompetencji. Pracownicy pracowni marketingowej uczą się zasad marketingu, nawiązują kontakty z firmami, wysyłają zapytania ofertowe i nabywają umiejętności przedsiębiorcze potrzebne w ich pracy.

**Pracownia hodowlana** działa przy ośrodku hipoterapii. Uczestnicy pomagają w prowadzeniu stadniny. Zajmują się między innymi opieką nad końmi, sprzątaniem boksów, oprowadzeniem koni podczas przejażdżek konnych, a także pomocą w prowadzeniu zajęć hipoterapeutycznych. Ponadto dbają o higienę psów husky przeznaczonych do dogoterapii.

W **pracowni ogrodniczej**, utworzonej na areale 30 arów, niepełnosprawni pracownicy zajmują się pielęgnacją drzewek i krzewów ozdobnych oraz porządkowaniem terenów zielonych wokół obiektu.

Czwartą pracownią jest **pralnia**, w której świadczone są usługi prania wodnego, krochmalenia, maglowania i prasowania.

Na bazie doświadczenia, pracownicy nabyli szereg umiejętności, które obecnie umożliwiają wyjście do zewnętrznego klienta. Każda z pracowni ZAZ-u znalazła pomysł na rozwój i przygotowała własną ofertę.



**Ranczo Przyjaciół Przyrody** organizuje wycieczki szkolne w stadninie koni w Stróżach. Pracownicy działają w myśl zasady, że poprzez zabawę i bliski kontakt z naturą, dzieci rozwijają swoją wyobraźnię i odkrywają niesamowity świat przyrody w ciekawy i przystępny sposób. Ranczo to miejsce, gdzie każdy może z powodzeniem wypocząć na świeżym powietrzu, obejrzeć konie, kozy, kury, bażanty. W ofercie znajduje się również propozycja przejażdżki konno.

**Pracownia marketingowa** oferuje usługi z zakresu grafiki komputerowej (projektowanie stron internetowych, plakatów, ulotek, itp.) oraz pisanie wniosków projektowych (dla organizacji pozarządowych, rolników, mikroprzedsiębiorców, itp.).



**Zielone Pogotowie** to dynamicznie rozwijający się zespół, który tworzą ludzie wyszkoleni do pracy w ogrodzie. ZAZ prowadzi szkółkę drzew i krzewów ozdobnych, gdzie zakupić można sadzonki roślin ozdobnych m.in. pięciornika, irgę, jałowca, berberys, tawuły, tuje czy jodły. Zielone Pogotowie posiada zaplecze techniczne, które umożliwi fachowe wykonywanie prac ogrodniczych (np. przycinanie i formowanie drzew i krzewów ozdobnych, usługi glebogryzarką itp.), a także pielęgnację zieleni użytkowej czy nasadzenie. Dodatkowo pracownia prowadzi pasiekę pszczelarską, a w sezonie zimowym tworzą piękne ręko-dzieła.



**Pralnia Frania** oferuje usługi z zakresu prania mechanicznego, maglowania, czy przeróbek krawieckich. W ofercie znajduje się również możliwość dowozu i przywozu prania do klienta.

Dzięki inwestycjom takim jak ta w Stróżach, osoby niepełnosprawne mają szansę na rozwój zawodowy oraz społeczny, wzrasta ich samoocena oraz motywacja do poprawy sytuacji społeczno - zawodowej.

Mateusz Poręba  
fot. Facebook ZAZ Stróże

## Odżywiamy się zdrowo - Nasz zielnik

# 10 ziół, które warto mieć w domu

Domowa apteczka dla osób niepełnosprawnych, nie powinna się ograniczać tylko do farmakologicznych środków pomagających w przypadku rozpoczynającej się choroby. Sprawdź proszę, jakie zioła mogą pomóc Ci na co dzień.



### Lawenda

Ze względu na swoje działanie aromaterapeutyczne lawenda to prawdziwy „must-have” wśród ziół. Jej stosowanie przynosi ulgę w momentach wzmożonego stresu. Pomoże również w problemach typowo trawiennych, jeżeli te są wywołane przez stany emocjonalne. Można stosować ją w formie naparu, nalewki, olejku, woreczków zapachowych czy do inhalacji oraz nacierania.

### Mięta

Mięta pieprzowa jest prostą w utrzymaniu rośliną, dlatego można ją hodować na własnym parapecie. Dodawać ją można do deserów, mięs, napojów chłodzących. Pomoże przy stanach zapalnych wszelkiej maści, a także przy leczeniu zapalenia dróg żółciowych.

### Borówka czernica

Znana jako czarna jagoda ma ciekawe właściwości. Zbierać powinniśmy więc nie tylko jej owoce, ale również liście. Odwar z liści działa antyseptycznie, hamuje biegunkę, obniża gorączkę, leczy zapalenie pęcherza, leczy cukrzycę, owsicę (przy zgodzie lekarskiej). Pyszne owoce tej rośliny są idealne do wyrobu soków, syropów, kompotów, dżemów, a nawet zup. Stosuje się je jako dodatek do ciast i sosów. Nie tylko smakują, ale również mają działanie lecznicze: pomagają na problemy z układem trawiennym, a rozgniecione używane jako okład pomagają na liszaje.

### Czarny bez

Rośnie nawet w centrum miasta, jednak najzdrowsze okazy znajdują się jak najdalej od dróg. W przypadku bzu zbieramy owoce, które można stosować w formie herbaty (działanie oczyszczające, wspomagające odchudzanie), soku (leczy z przeziębień), odwaru (działanie napotne, obniża gorączkę, można stosować do płukania jamy ustnej w przypadku infekcji lub w postaci okładów na oczy, gdy dokucza zapalenie spojówek).

### Melisa

Jej uspokajające działanie jest już legendarne. Pomaga również przywrócić spokojny sen, apetyt, łagodzi bóle głowy. Dzięki swoim właściwościom po melisę powinny śmiało sięgać kobiety cierpiące z powodu PMS. Wśród działania melisy są: obniżanie ciśnienia krwi, obniżanie gorączki, regulacja pracy serca, łagodzenie kolek, maść z melisy łagodzi miejsca po ukąszeniach, opryszczkę.

### Dziurawiec

Wywar z dziurawca można stosować w celu zniesienia napięcia, poprawienia nastroju, walki z depresją, uciążliwych PMS, nieregularnych i bolesnych miesiączek. Dziurawiec ma również właściwości moczopędne, wspiera pracę wątroby, leczenie wrzodów.

### Żurawina

Lecznicze działanie żurawiny zostało potwierdzone w badaniach naukowych. Jej właściwości są liczne: pomaga w leczeniu

dróg moczowych, wspiera profilaktykę nowotworową, chroni przed anemią, ma działanie antyseptyczne, jest antyoksydantem.

### Szałwia

Szałwia uważana jest za preparat niemalże do wszystkiego. Można stosować ją w postaci naparu, dzięki czemu działać będzie na układ trawienny. Jest niezastąpiona w chorobach związanych z jamą ustną, gardłem, krtanią. Olejek eteryczny szalwiowy jest stosowany w pastach przy początkach paradontozy. Herbata z szalwii lekarskiej ma działanie przeciwbakteryjne, wspomagające produkcję żółci i pomaga przy problemach ginekologicznych.

### Dzika róża

Smaczna, zdrowa, piękna – prawdziwy skarb natury. Owoce dzikiej róży zawierają 30x więcej witaminy C niż cytryna i 100x więcej niż jabłko! Jej znaczenie w budowaniu odporności jest więc istotne, jest też bardzo potrzebna do wchłaniania żelaza. Po dziką różę śmiało powinny sięgać: kobiety w ciąży, osoby z chorobą wrzodową, rekonwalescenci.

### Rumianek

Właściwości rumianku: działanie odprężające, korzystny wpływ na układ pokarmowy, łagodzi napięcia w jamie brzusznej, działanie aromaterapeutyczne, pielęgnacyjne w przypadku przemywania skóry, łagodzi hemoroidy, owrzodzenia, odparzenia, zapobiega stanom zapalnym w obrębie jamy ustnej.

/A. Piwko

# Niezwykły świat para sportu



Źródło: rodzinazdrowia.pl

Pojęcie sportu jako formy aktywności człowieka, mającej na celu doskonalenie sprawności fizycznej w życiu osób niepełnosprawnych spełnia niezwykle ważną rolę. Poza aspektami zdrowotnymi, które mają przełożenie na proces w rehabilitacji, również istotne są aspekty psychologiczne, możliwość przynależności do grupy, rywalizacji, współzawodnictwa, a także spełnienia swoich marzeń, które dają wymierny efekt. Zazwyczaj samo wyjście z domu i otwarcie drzwi jest również otwarciem nowych możliwości, które często okazują się, pomysłem na dalsze życie... bez barier.

**„Nie ma rzeczy nie możliwych, są tylko trudne do wykonania” – Aleksander Wielki.**

Cytat Aleksandra Wielkiego doskonale opisuje poniższy artykuł, w którym przedstawiamy Państwu najpopularniejsze dyscypliny sportowe osób niepełnosprawnych. Sam udział w zawodach jest dla nich sukcesem, a osiągnięte wyniki oraz rywalizacja sprawiają, iż życie nabiera nowego sensu, a oni są szczęśliwi i dumni.

Uprawianie sportu jest kojarzone z rywalizacją indywidualną lub zbiorową na różnego rodzaju turniejach, imprezach o międzynarodowej randze, kojarzona coraz częściej z występami osób niepełnosprawnych. Drugie pod względem wielkości zawodów są Igrzyska Paraolimpijskie, realizowane co cztery lata, zazwyczaj odbywające się po Igrzyskach Olimpijskich, organizowane przez Międzynarodowy Komitet Paraolimpijski (ang. *International Paralympic Committee*). Przeprowadzane są jako zawody letnie oraz zimowe.

Biorąc pod uwagę bardzo szeroki zakres niepełnosprawności na igrzyskach paraolimpijskich, istnieje kilka kategorii, w których zawodnicy rywalizują. Dopuszczalne jest sześć głównych kategorii tj.:

- **po amputacjach** (sportowcy o częściowej lub całkowitej utracie co najmniej jednej kończyny).
- **porażeniach mózgowych** (zawodnicy z nierozwijającym się uszkodzeniem mózgu lub podobną niepełnosprawnością wpływającą na kontrolę mięśni lub równowagę).
- **niepełnosprawność intelektualną** (sportowcy ze znacznym upośledzeniem funkcjonowania i ograniczeniami związanymi z zachowaniami adaptacyjnymi).
- **na wózku inwalidzkim** (zawodnicy z urazami rdzenia kręgowego i innymi niepełnosprawnościami, które wymagają od nich konkurowania na wózku inwalidzkim).
- **niewidomi** (zawodnicy z wadami wzroku, od częściowego widzenia do całkowitej ślepoty).
- **„Les Autres”** (dosł. „inni”).
- w ostatniej kategorii biorą udział osoby, które nie należą do żadnej z pierwszych pięciu kategorii, jak m.in. stwardnienie rozsiane, karłowatość i zaburzenia wrodzone.

Liczba dyscyplin sportowych, uprawianych przez osoby niepełnosprawne ciągle wzrasta. Coraz więcej pojawia się konkurencji dostosowanych do możliwości oraz warunków, które pomogą sprostać osobom niepełnosprawnym. Konkurencje

oparte są na istniejących sportach z zachowaniem obowiązujących w nich przepisów. Każdy sport może być uprawiany czynowo lub amatorsko. Istotne jest to, aby zostały spełnione odpowiednie warunki dla poszczególnych klasyfikacji.

Przykłady dyscyplin sportowych w sporcie osób niepełnosprawnych:

- **Piłka siatkowa na siedząco** – odmiana tradycyjnej siatkówki, która przeprowadzona jest w podobny sposób. Celem gry jest przebiecie w sposób prawidłowy piłki nad siatką, tak aby znalazła się na boisku przeciwnika. Podstawowe zasady gry: mecz wygrywa drużyna, która wygra 3 sety. Każdy set rozgrywany jest do 25 pkt., bądź do uzyskania 2 pkt. przewagi. Drużyna składa się z 6 zawodników (+ 6 rezerwowych); mecz rozgrywany jest na boisku o wymiarach: 10 x 6m; wysokość siatki: kobiety - 105 cm, mężczyźni - 115 cm
- **Rugby na wózkach**
- **Koszykówka na wózkach**
- **Pływanie**
- **Lekkoatletyka** – to bardzo zróżnicowane dyscypliny, które mogą być uprawiane przez zawodników z niemal każdą niepełnosprawnością. Konkurencje osób niepełnosprawnych są takie same jak w przypadku osób pełnosprawnych (skok w dal, skok wzwyż, rzut oszczepem, rzut dyskiem, biegi krótkie, średnie, długie, maraton). Występują także charakterystyczne konkurencje - jak wyścigi na wózkach.
- **Podnoszenie ciężarów**
- **Kolarstwo**
- **Łucznicтво**
- **Curling na wózkach**
- **Boccia** – dyscyplina wywodząca się od gry w bule. Jedyną istotną różnicą jest dowolność wprowadzenia bili na boisko – można to zrobić poprzez pchnięcie, rzut czy wykorzystanie

rynny. Celem gry jest wrzucenie na boisko białej bili, a następnie umieszczenie w jej bezpośrednim sąsiedztwie jak największej liczby bili swojego koloru.

- **Tenis stołowy.** Bez wątpienia ten sport kojarzy się z polską tenisistką stołową - *Natalią Partyką*, czterokrotną mistrzynią Paraolimpijską z Aten (2004), Pekinu (2008), Londynu (2012) oraz Rio de Janeiro (2016).
- **Tenis na wózkach**
- **Żeglarstwo**
- **Wioślarstwo**
- **Goalball** – jest drużynową grą przeznaczoną dla osób niewidomych i niedowidzących. Mecze rozgrywane są na boisku o wymiarach 9x18 m, w systemie 2x10 minut. Drużyna składa się z 6 zawodników: 3 grających i 3 rezerwowych. Charakterystycznym elementem jest piłka (waga 1,25 kg) z otworami i umieszczonymi wewnątrz dzwoneczkami, które w trakcie ruchu wydają dźwięk. To właśnie ten dźwięk pozwala zawodnikom zlokalizować piłkę. Na obu końcach boiska znajdują się bramki, rozpościerające się na całej szerokości (9 m). Celem gry jest zdobycie jak największej liczby bramek. Gra jest bardzo dynamiczna, gdyż drużyna po przejściu piłki ma tylko 10 sekund na oddanie strzału.
- **Kajakarstwo**
- **Szermierka na wózkach**
- **Strzelectwo**
- **Monoskiing** – sport, w którym wykorzystywana jest jedna narta. Monoskiing wykorzystywany jest zarówno w narciarstwie wodnym jak i zimowym.
- **Judo**
- **Para-badminton**
- **Amp futbol** – rodzaj piłki nożnej uprawianej przez osoby po amputacjach. Podstawowe przepisy gry nie różnią się od przepisów piłki nożnej osób pełnosprawnych. Istnieje jednak kilka istotnych różnic: drużyna składa się z 6 zawodników i bramkarza. W pola występują zawodnicy po jednostronnej amputacji kończyny dolnej, natomiast bramkarze po amputacjach w obrębie kończyn górnych. Mecz trwa 50 min, tj.: 2x25 min. W trakcie gry zawodnicy nie używają protez i przemieszczają się z wykorzystaniem kul łokciowych – dozwolone są pojedyncze i przypadkowe zagrania kulą. Celowe zagranie kulą traktowane jest jako zagranie ręką; celowy faul kulą skutkuje rzutem karnym.

Znaczenie ruchu, poprzez aktywność fizyczną w życiu człowieka jest ogromne, a w życiu człowieka niepełnosprawnego staje się najbardziej istotne w jego funkcjonowaniu. Uprawianie sportu jest nie tylko przyjemną i efektywną formą spędzania czasu. Ruch zapewnia lepszą wydolność oddechową, poprawia krążenie, rozwija koordynację ruchową, pomaga zwalczać otyłość oraz zwiększa sprawność fizyczną. To, jeśli chodzi o aspekt fizjologiczny.

Wysiłek fizyczny ma także ogromne znaczenie w kwestiach psychologicznych. Sport bez względu na to czy uprawiany zawodowo, czy rekreacyjnie może być źródłem zapobiegania depresji i pozwala wyładować negatywne emocje, jest znakomitą motywacją do podejmowania kolejnych wyzwań i rywalizacji. Niezwykle istotne jest też to, że w trakcie uprawiania sportu uczymy się wytrwałości i kształtujemy charakter.

Stanisław Szpyrka, trener piłki nożnej



Źródło: PZPN.pl