

Strokovna delavnica:

## **Fizioterapevtski pristop vadbe *Drums alive***

***Darja Popović, dipl.fiziot., Katja Logar, dipl.fiziot.***

Cirius Kamnik, Kamnik; Slovenija

*Drums alive* vadba je kombinacija aerobnega dinamičnega gibanja in udarjanja na boben – veliko gimnastično žogo z bobnarskimi palicami. Je senzomotorni program, ki je zasnovan tako, da um in telo dobivata povratne informacije skozi neprekinjeno ritmično gibanje. Vadba vpliva na osrednji živčni sistem, kardiorespiratorni sistem, izboljšanje gibanja in premičnosti, na socializacijo, zmanjšanje stresa ter na krepitev samozavesti. Vadba poteka v skupini, intenzivnost in stopnjo zahtevnosti vadbe lahko prilagajamo glede na psihofizične sposobnosti in starost. Dokazano je, da tovrstna vadba izboljša povezavo med možganskima poloblama.

**Namen** delavnice je predstaviti fizioterapevtski pristop pri vadbi *Drums alive*. Vadba je v osnovi namenjena zdravi populaciji, kot del fizioterapije pa jo lahko izvajamo pri osebah z različnimi bolezenskimi stanji ali okvarami vseh starosti.

Začetek uporabe te vadbe sega v leto 2013 v DSO Preddvor, kjer so terapevtke vadbo priredile za starostnike in jo poimenovala *Trening motoričnih, kognitivnih, perceptivnih spretnosti ob glasbi – Žoga bend*. Od maja 2018 vadbo *Drums Alive* izvajamo tudi v Cirius Kamnik s skupino otrok in mladostnikov s posebnimi potrebami. Terapevtki sva si postavili fizioterapevtske cilje, ki jim slediva med izvajanjem vadbe. Opažava pozitivne spremembe pri otrocih in mladostnikih, predvsem na izboljšanju koordinacije in zbranosti.

V delavnici se bosta prepletala teoretična osnova in praktično delo.