

Instruktor odnowy biologicznej

342304

Inna nazwa zawodu: nie występują

Zadania i czynności

Celem pracy instruktora odnowy biologicznej jest przywrócenie, utrzymanie lub podniesienie psychofizycznej sprawności człowieka. Instruktor odnowy biologicznej pracuje z ludźmi w różnym wieku i o bardzo zróżnicowanej kondycji psychofizycznej, którzy potrzebują przywrócenia sprawności po przebytych urazach, kontuzjach, wypadkach. Instruktor pracuje także z osobami pragnącymi zachować dobrą kondycję psychofizyczną i sportowcami.

Podstawowe czynności, wykonywane przez instruktora, polegają na zaplanowaniu procesu odnowy biologicznej oraz dostosowaniu zakresu i częstotliwości zabiegów do potrzeb i możliwości klienta/pacjenta, a także na odpowiednim przygotowaniu miejsca pracy i ostatecznie, na przeprowadzeniu zaplanowanych działań z ewentualnym wykorzystaniem narzędzi i urządzeń wspomagających proces odnowy biologicznej.

Instruktor odnowy biologicznej może stosować w procesie odnowy biologicznej zabiegi fizjoterapeutyczne posługując się takimi naturalnymi środkami jak: woda, ciepło, ruch. Najczęściej wykorzystywanymi przez instruktora odnowy biologicznej zabiegami fizjoterapeutycznymi są: masaże podwodne, bicz wodny, kompresy, zabiegi parafinowe, masaże, gimnastyka lecznicza. Gimnastyka lecznicza obejmuje różny zakres ćwiczeń wymagających czynnego lub biernego udziału klienta/pacjenta. Do zabiegów fizjoterapeutycznych wykorzystywane są również bodźce generowane w sposób sztuczny poprzez urządzenia i aparaty do laseroterapii, magnetoterapii, elektroterapii, terapii polem magnetycznym, ultradźwiękami, podczerwienią.

Do głównych zadań instruktora odnowy biologicznej należy wykonywanie różnego rodzaju masaży, prowadzenie zajęć z gimnastyki korekcyjnej i rekreacyjnej, prowadzenie różnorodnych form ćwiczeń relaksacyjnych i zajęć rekreacyjnych oraz ćwiczeń rehabilitacyjnych. Charakter pracy, zakres czynności i zakres metod wykorzystywanych przez instruktora odnowy biologicznej zależą ostatecznie od potrzeb i możliwości fizycznych klienta/pacjenta oraz od miejsca zatrudnienia. Niezależnie jednak od miejsca pracy, instruktor odnowy biologicznej w pierwszej kolejności opracowuje dla każdego swojego pacjenta/klienta indywidualny plan działań i wybiera odpowiednie metody odnowy biologicznej na podstawie szczegółowego wywiadu, a w konkretnych przypadkach na podstawie zaleceń lekarza. Praca instruktora odnowy biologicznej może obejmować wykonanie jednorazowego zabiegu (np. masażu) lub zaplanowanie i przeprowadzenie całego cyklu różnorodnych działań.

Realizując z klientem/pacjentem proces odnowy biologicznej instruktor demonstruje lub omawia sposób wykonywania ćwiczeń i zachęca do dokładnego ich realizowania. Wyjaśnia, jakie korzyści dla zdrowia i kondycji może przynieść dobre wykonywanie ćwiczeń oraz wykorzystanie zabiegów z zakresu elektroterapii, światłolecznictwa, magnetoterapii, krioterapii, ultradźwięków. Zadaniem instruktora odnowy biologicznej jest także kontrola sposobu wykonywania ćwiczeń. W niektórych przypadkach instruktor przygotowuje zestawy ćwiczeń do systematycznego wykonywania w domu. Do zadań instruktora należy również promowanie zdrowego stylu życia oraz zasad

zdrowego odżywiania się.

Szeroki zakres czynności, wymagany jest od instruktora odnowy biologicznej zatrudnionego w poradniach sportowo-lekarskich lub klubach sportowych. Praca ze sportowcami polega na przywracaniu wydolności organizmu po dużych obciążeniach fizycznych, ale także na działaniach przygotowujących organizm do długotrwałego lub bardzo intensywnego wysiłku. Poza różnorodnymi metodami pracy z zakresu fizjoterapii, instruktor odnowy biologicznej wykorzystuje techniki relaksacyjne, gdyż ważnym czynnikiem w pracy ze sportowcami jest rozładowywanie napięć fizycznych i psychicznych. Pracując ze sportowcami instruktor odnowy biologicznej jest członkiem zespołu, w skład którego wchodzi również lekarz, psycholog, trener.

Najszerzy wachlarz metod odnowy biologicznej oferowany jest osobom pragnącym zachować lub poprawić swoją kondycję psychofizyczną. Najchętniej wybieranymi przez nie zabiegami są różne formy masażu, udział w zajęciach aktywności fizycznej na basenie, w siłowni, sali gimnastycznej. Instruktor odnowy biologicznej dobiera i zaleca właściwą formę ruchu, która gwarantuje dobre samopoczucie, także udziela instruktażu osobom korzystającym z siłowni, solarium czy sauny.