

Erasmus+ szakmai és élménybeszámoló

Rehabilitációs terapeuta – Gyógymasször gyakornokként Portugáliában

Majercsik Bence



- 2025 márciusában lehetőségem nyílt részt venni egy 21 napos Erasmus+ szakmai gyakorlaton Portugáliában, a Centro de Medicina Física e Reabilitação intézményben, amely Barcelos városában található. A szakmai tapasztalatszerzés mellett az út rengeteg élménnyel és kulturális tapasztalattal is gazdagított.

A Centro de Medicina Física e Reabilitação egy modern rehabilitációs központ, amely különféle terápiás szolgáltatásokat nyújt mozgásszervi problémákkal küzdő páciensek számára. Gyógymasször gyakornokként főként rehabilitációs masszázsokban, fizioterápiás kezeléseken és mozgásterápiákban vettem részt.



Szakmai tapasztalataim



A napi feladataim közé tartozott:

- Páciensek előkészítése a kezelésekhez,
- Manuális terápiák és izomlazító masszázsek alkalmazása,
- Fizioterapeuták munkájának segítése,
- Hidroterápiás kezelések során való asszisztencia,
- Nyújtó és mobilizációs technikák megismerése és alkalmazása.
- A legnagyobb élmény számomra az volt, hogy egy másik kultúra masszázs elemeit ismerhettem meg és sajátíthattam el.

Mindennapok és szállás

A Mobility Friends Campus-on laktam, amely minden szükséges kényelmet biztosított számunkra. Teljes ellátást kaptunk, így nem kellett az étkezések miatt aggódnunk.

A campus jól felszerelt volt, többek között edzőterem, medence, és közösségi helyiségek is a rendelkezésünkre álltak, így a munka utáni kikapcsolódás is garantált volt.

A campuson más Erasmus+ programban részt vevő diákokkal is megismerkedhettem, így nem csak a szakmai, hanem a személyes kapcsolataim is bővültek.



Kulturális élmények és szabadidő

A három hét alatt hétvégéken
lehetőségünk nyílt felfedezni
Portugália gyönyörű városait. Az
alábbi helyeket látogattuk meg:



Porto

- Porto – A város ikonikus hídjai, a Douro folyó partján található borospincék és a gyönyörű óváros lenyűgöző látványt nyújtottak.





Braga

Bom Jesus do Monte

- Braga – A történelmi város székesegyháza és a Bom Jesus do Monte zarándokhely különösen emlékezetes maradt számomra.

Guimarães

- Guimarães – Portugália bölcsőjeként ismert város, amelynek vára és középkori utcái különleges hangulatot árasztottak. Ezek az utak nemcsak kikapcsolódást nyújtottak, hanem lehetőséget adtak arra is, hogy jobban megismerjük a portugál kultúrát és életstílust.

