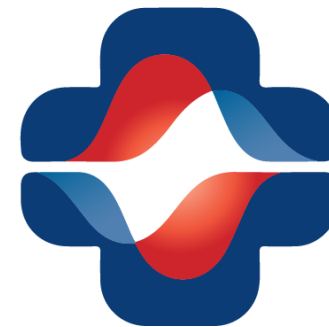


ESF projekt UP.03.3.1.04.0020

# REGIONALNI CENTAR KOMPETENTNOSTI MLINARSKA



Regionalni centar  
kompetentnosti  
**Mlinarska**

## UTJECAJ TERMOMINERALNE VODE NA SMANJENJE DEFORMACIJA KRALJEŽNICE KOD DJECE ŠKOLSKOG UZRASTA

### PROGRAM STRUČNOG USAVRŠAVANJA UČENIKA

*Prevenција i liječenje lordoza*

---

Ivan Vrbić

Marko Babić

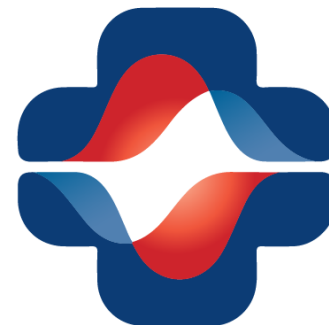
Srednja škola topusko



Projekt je sufinancirala Europska unija iz Europskog socijalnog fonda.

# Ishodi

- nabrojati preventivne alate za razvoj lordoze
- odabrati adekvatnu sportsku aktivnost za prevenciju lordoze
- razlikovati vrste i pristupe liječenju lordoze
- opisati konzervativno liječenje lordoze (kineziterapija)
- protumačiti utjecaj pojedinih vježbi na smanjenje deformiteta



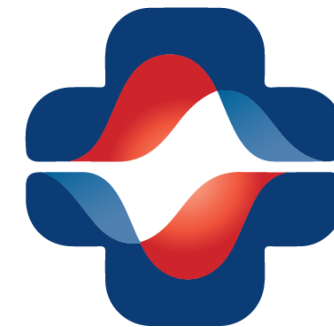
Regionalni centar  
kompetentnosti  
**Mlinarska**

# 1. Prevencija

- Tjelesna težina
- Svijest o važnosti trbušne muskulature
- Obuća
- Položaj tokom radnog vremena (škola)



Slika 1. Prikladna obuća



Regionalni centar  
kompetentnosti  
**Mlinarska**



Slika 2. Tjelovježba

## 2. Bavljenje sportom

- preporučuje se i bavljenje sportom kao što je:
  - leđno plivanje,
  - terapija jahanjem i
  - istezanje na švedskim ljestvama



Regionalni centar  
kompetentnosti  
**Mlinarska**



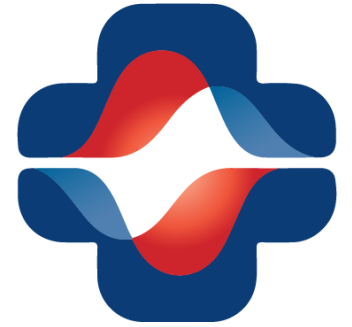
Slika 3. Leđno plivanje

## 2. Bavljenje sportom (2)

- Treba izbjegavati aktivnosti koje pogoduju
- razvoju lordoze kao što su
  - dizanje utega,
  - sportska gimnastika



Slika 4. Sport koji pogoduje razvoju lordoze- gimnastika



Regionalni centar  
kompetentnosti  
**Mlinarska**

### 3. Ciljevi liječenja

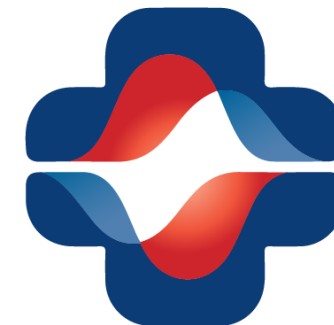


Regionalni centar  
kompetentnosti  
**Mlinarska**

- jačanje abdominalnih mišića i ekstenzora kuka
  - (*m. gluteus maximus*)
- istežanje ekstenzora leđa (*m. erector spinae*), *m. quadratus lumborum*, *m. iliopsoas*
- korekcija lumbalnih kralježaka
- vježbe dijafragmalnog disanja

## 3.1. Kineziterapija

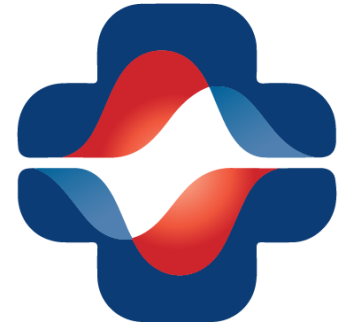
- Kod većih stupnjeva nadopunjuje se nošenjem steznika
- Kombinira se sa hidrogimnastikom (termalne vode)



Regionalni centar  
kompetentnosti  
**Mlinarska**



## 3.1. Kineziterapija (2)

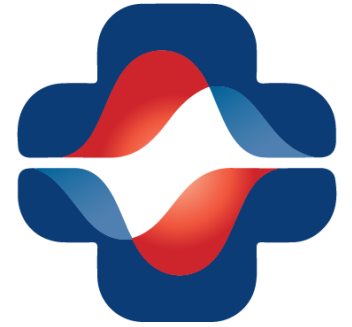


Regionalni centar  
kompetentnosti  
**Mlinarska**





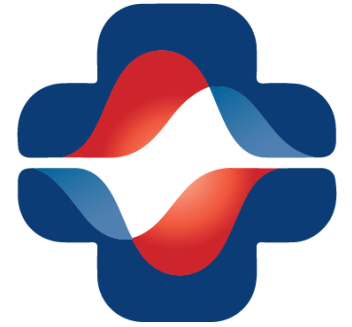
# 3.1. Kineziterapija (3)



Regionalni centar  
kompetentnosti  
**Mlinarska**



# 3.1. Kineziterapija (4)

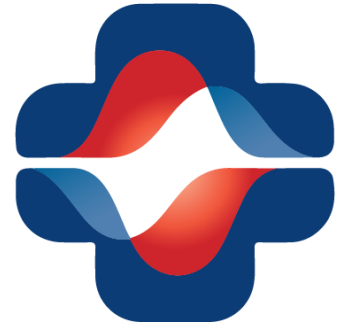


Regionalni centar  
kompetentnosti  
**Mlinarska**



# Pitanja za ponavljanje

- 1) Što sve možeš svrstati u prevenciju lordoze?
- 2) Nabroji sportove koje treba izbjegavati kod kifoze.
- 3) Navedi ciljeve konzervativnog liječenja ovog deformiteta.
- 4) Koju skupinu mišića jačamo kod lordoze?
- 5) Objasni jednu vježbu istezanja!



Regionalni centar  
kompetentnosti  
**Mlinarska**

# 4. Literatura



Regionalni centar  
kompetentnosti  
**Mlinarska**

- 1) Anka Kovačević, Fizioterapija deformacija lokomotornog sustava, Alka script, Zagreb 2013.
- 2) Kosinac Z., Kineziterapija sustava za kretanje, Udruga za šport i rekreaciju djece i mladeži grada Splita, Split 2002.
- 3) [https://www.physio-pedia.com/index.php?title=Thoracic\\_Hyperkyphosis&redirect=no%3Futm\\_source%3Dphysiopedia&utm\\_medium=search&utm\\_campaign=ongoing\\_internal](https://www.physio-pedia.com/index.php?title=Thoracic_Hyperkyphosis&redirect=no%3Futm_source%3Dphysiopedia&utm_medium=search&utm_campaign=ongoing_internal), pristupljeno 19.lipnja 2022.
- 4) Ivo Jajić, Zrinka Jajić i suradnici, Fizikalna i rehabilitacijska medicina, Medicinska naklada, Zagreb 2008.