

ESF projekt UP.03.3.1.04.0020

REGIONALNI CENTAR KOMPETENTNOSTI MLINARSKA

UTJECAJ TERMOMINERALNE VODE NA SMANJENJE DEFORMACIJA KRALJEŽNICE KOD DJECE ŠKOLSKOG UZRASTA

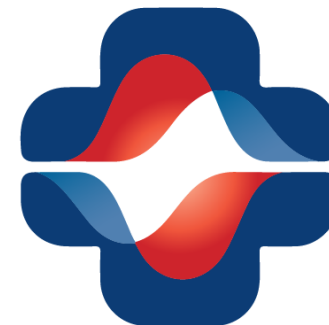
PROGRAM STRUČNOG USAVRŠAVANJA UČENIKA

Prevenција i liječenje skolioza

Ivan Vrbić

Marko Babić

Srednja škola Topusko



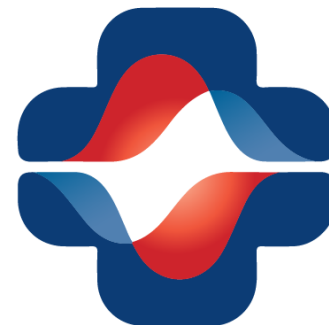
Regionalni centar
kompetentnosti
Mlinarska



Projekt je sufinancirala Europska unija iz Europskog socijalnog fonda.

Ishodi

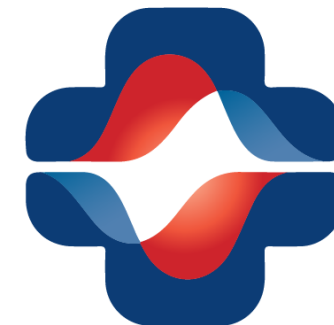
- navesti preventivne alate za razvoj skolioze
- povezati važnost vitamina D s razvojem skolioze
- razlikovati vrste i pristupe liječenju skolioze
- opisati konzervativno liječenje skolioze (kineziterapija)
- protumačiti utjecaj pojedinih vježbi na smanjenje deformiteta



Regionalni centar
kompetentnosti
Mlinarska

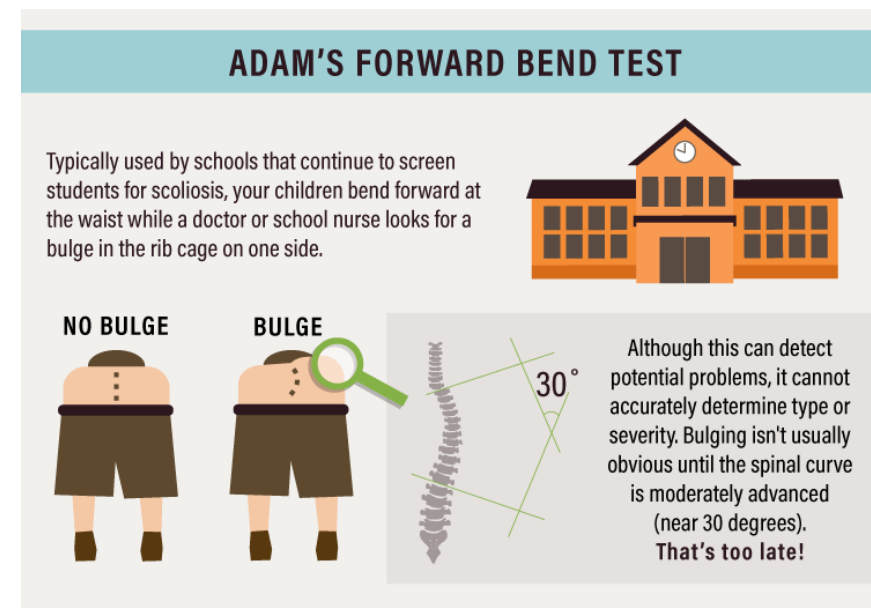
1. Prevensija

- Programi ranog primjećivanja deformiteta
- Kontinuirano praćenje → česte kontrole
- Izbjegavanje teškog tereta na leđa
- Sportske aktivnosti → jačanje leđne muskulature

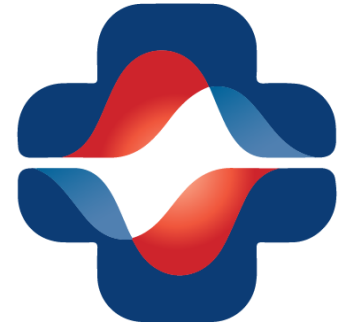


Regionalni centar
kompetentnosti
Mlinarska

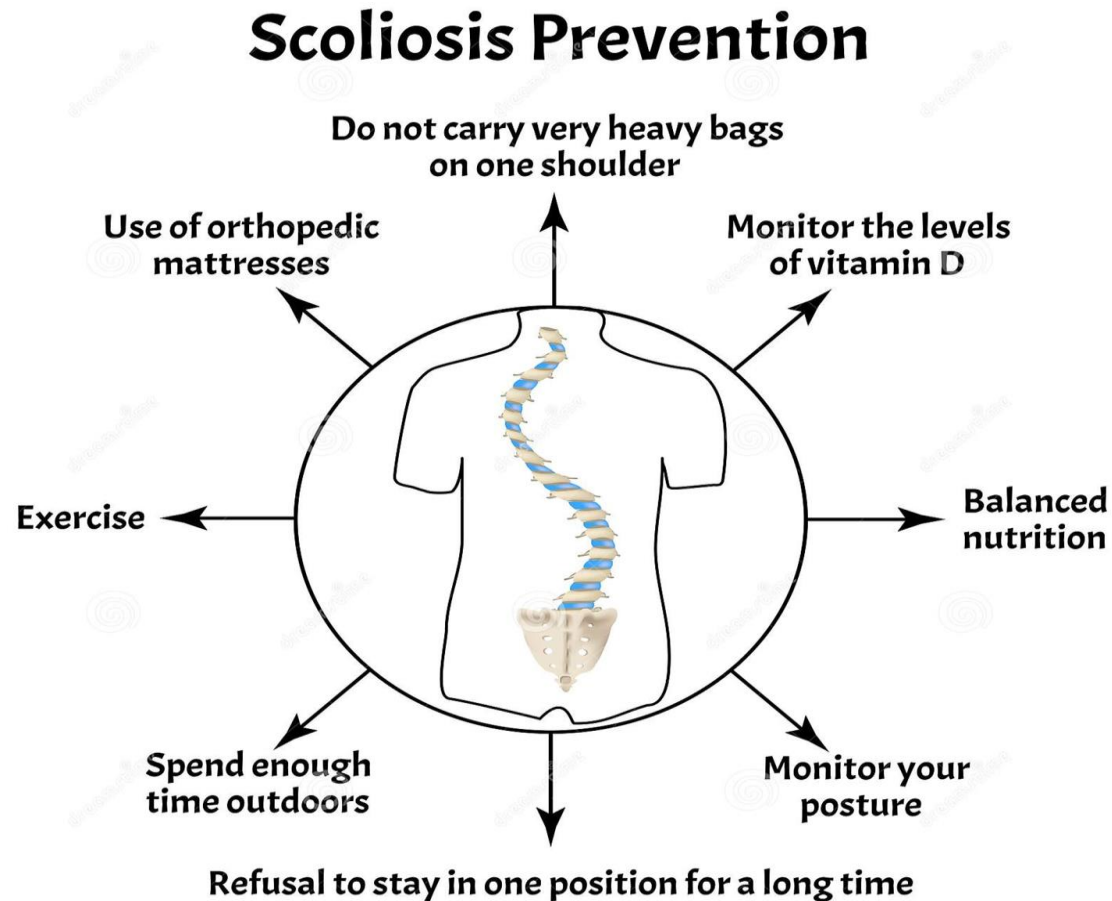
Slika 1. Prevensija skolioze



1. Prevensija (2)

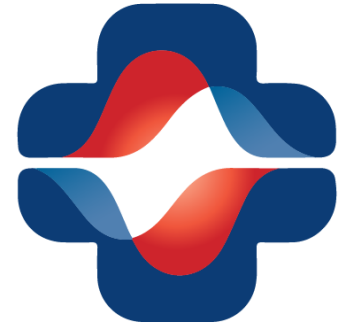


Regionalni centar
kompetentnosti
Mlinarska

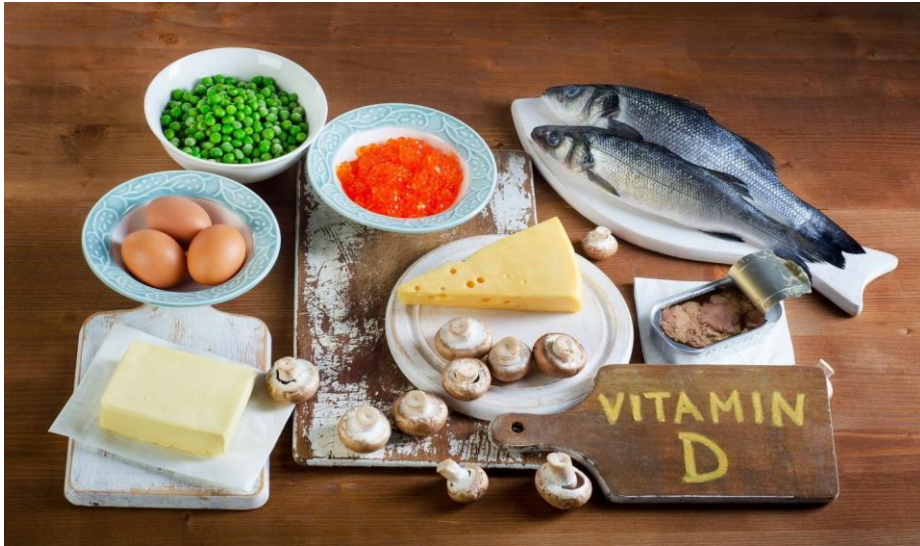


Slika 2. Preventivne mjere

1.1. Vitamin D



Regionalni centar
kompetentnosti
Mlinarska



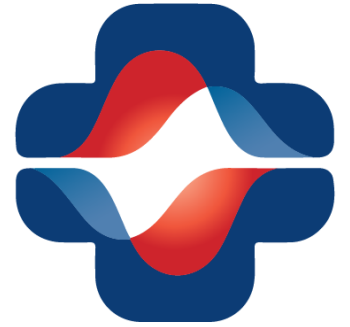
Slika 3. Hrana bogata vitaminom D

- Stvara ga koža korištenjem ultraljubišastih zraka sunca
- (D_2 ->ergokalciferol)
- Efikasnije ga apsorbiraju malđe osobe i one svijetle puti
- Vitamin D preko hrane dobivamo iz ribe, mlijeka i mliječnih
- proizvoda te iznutrica (D_3 → kolekalciferol)

2. Liječenje

- Pravilo trostrukog „O“
- Za deformitete manje od 20° preporuča se:
 - Kontrinuirano praćenje,
 - Jačanje paravertebralne muskulature,
 - Sportske aktivnosti, naročito plivanje

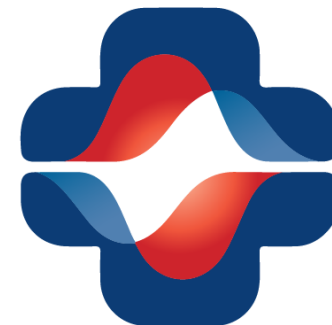
Slika 4. Opservacija



Regionalni centar
kompetentnosti
Mlinarska

2.1. Kineziterapija

- Prikazani set vježbi je za **lijevostranu torakalnu skoliozu**
- Ciljevi su :
 - Jačanje paravertebralne muskulature lijeve strane
 - Istezanje suprotne strane
 - Povećanje mobilnosti kralježnice



Regionalni centar
kompetentnosti
Mlinarska

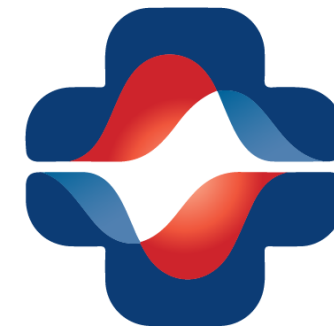
2.1. Kineziterapija (2)



Regionalni centar
kompetentnosti
Mlinarska



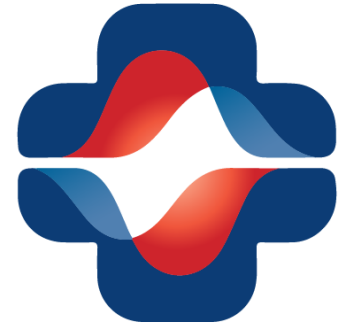
2.1. Kineziterapija (3)



Regionalni centar
kompetentnosti
Mlinarska

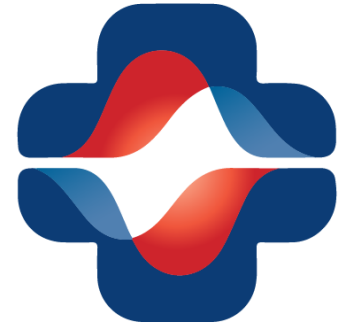


2.1. Kineziterapija (4)



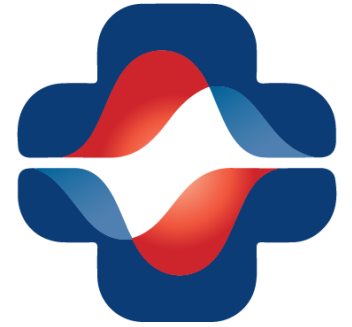
Regionalni centar
kompetentnosti
Mlinarska

2.1. Kineziterapija (5)



Regionalni centar
kompetentnosti
Mlinarska

2.1. Kineziterapija (6)



Regionalni centar
kompetentnosti
Mlinarska



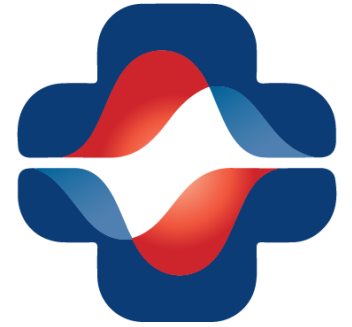
2.1. Kineziterapija (7)



Regionalni centar
kompetentnosti
Mlinarska



2.1. Kineziterapija (8)

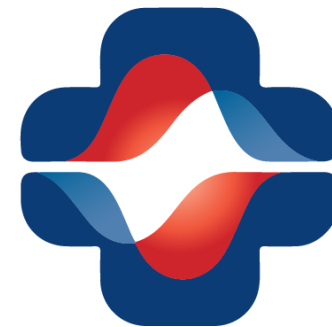


Regionalni centar
kompetentnosti
Mlinarska



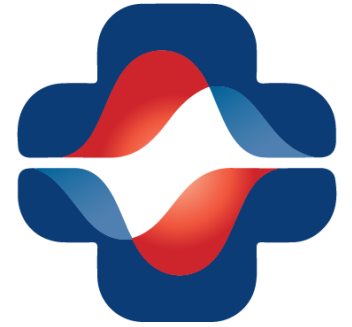
2.2. Ortoze

- Koriste se u slučaju većeg deformiteta (30° - 40°)
- Kineziterapija radi sprječavanja atrofije
- Zadaće ortoza:
 - Zaustaviti povećanje deformiteta
 - Estetsko poboljšanje



Regionalni centar
kompetentnosti
Mlinarska

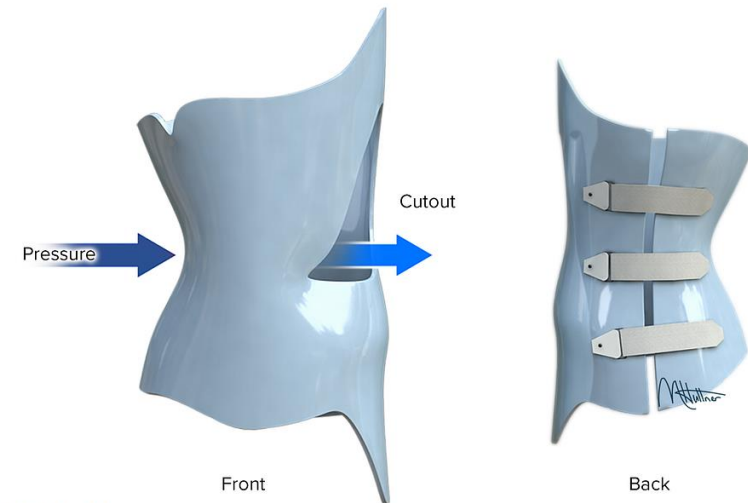
2.2. Ortoze (2)



Regionalni centar
kompetentnosti
Mlinarska



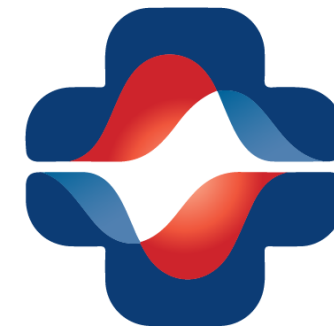
Slika 5. Milwaukee ortoza



VERITAS health

Slika 6. Boston ortoza- lateralni pritisak

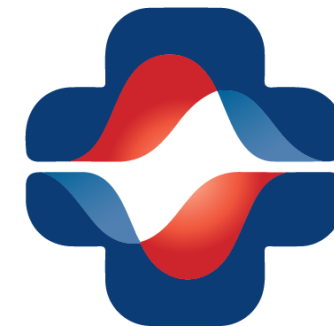
2.3. Konzervativno liječenje



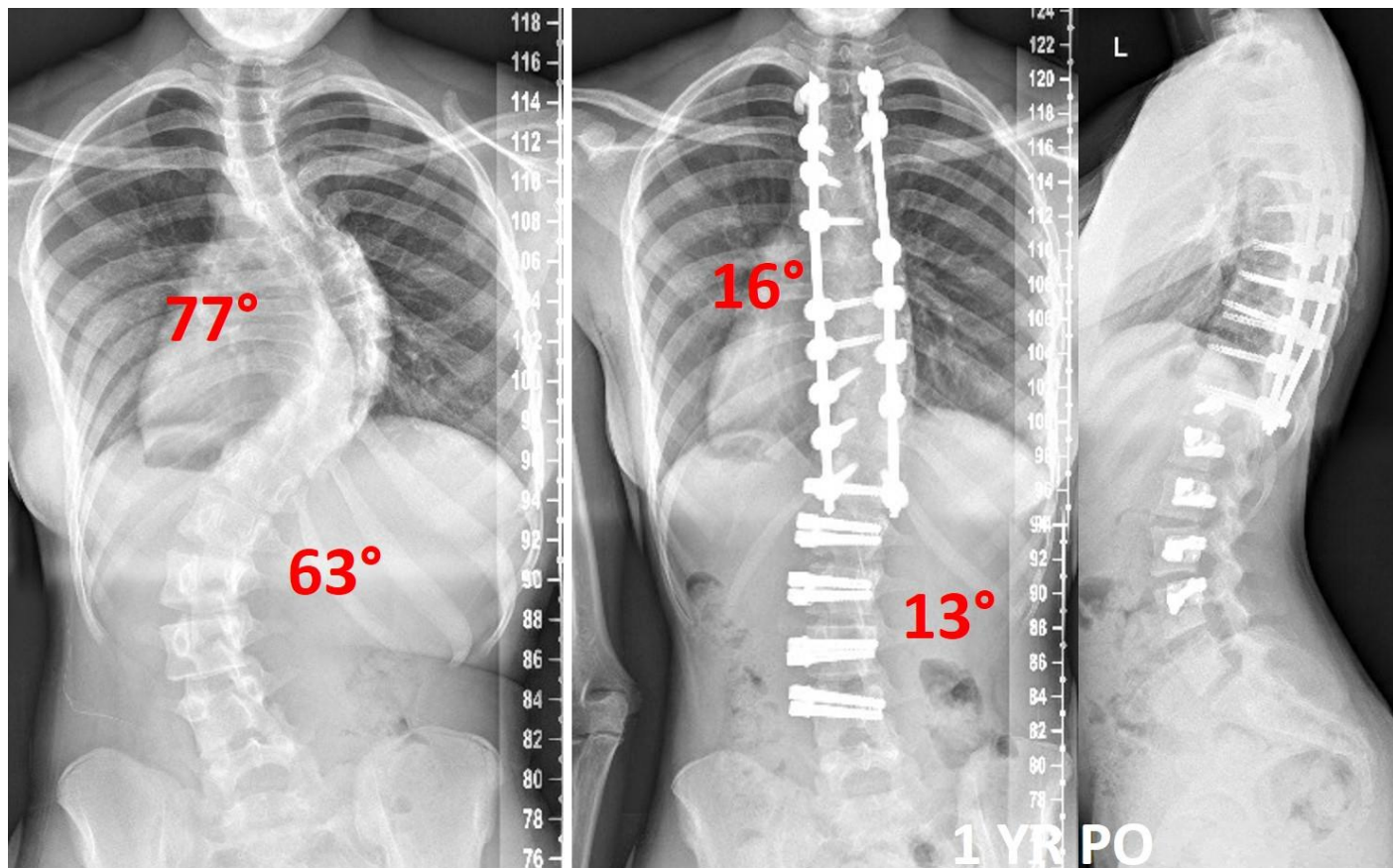
Regionalni centar
kompetentnosti
Mlinarska



2.4. Operativno liječenje



Regionalni centar
kompetnosti
Mlinarska

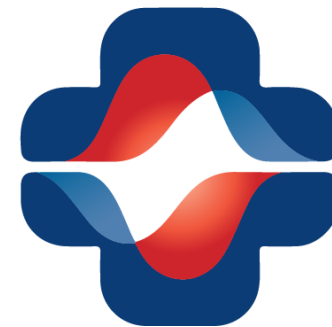


Slika 7. Uspješnost
operativnog liječenja

2.4. Operativno liječenje (2)



Slika 8. Operativno liječenje



Regionalni centar
kompetentnosti
Mlinarska

Pitanja za ponavljanje

- 1) Navedi neke od preventivnih mjera za razvoj skolioze.
- 2) Zašto smo istaknuli važnost vitamina D?
- 3) Što sve obuhvaća pravilo trostrukog „O“?
- 4) Nabroji ciljeve kineziterapije!
- 5) Kada se prelazi s konzervativnog na operativno liječenje?



Regionalni centar
kompetentnosti
Mlinarska

3. 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, pristupljeno 19.lipnja 2022.
- 4) Ivo Jajić, Zrinka Jajić i suradnici, Fizikalna i rehabilitacijska medicina, Medicinska naklada, Zagreb 2008.