

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 NASTAVNIKA

*Prevenција i liječenje kifoza*

---

Ivan Vrbić

Srednja škola Topusko



Regionalni centar  
kompetentnosti  
**Mlinarska**



Europska unija  
"Zajedno do fondova EU"



EUROPSKI STRUKTURNI  
I INVESTICIJSKI FONDOVI

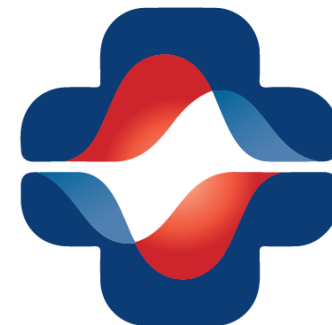


ESF  
UČINKOVITI  
LJUDSKI  
POTENCIJALI

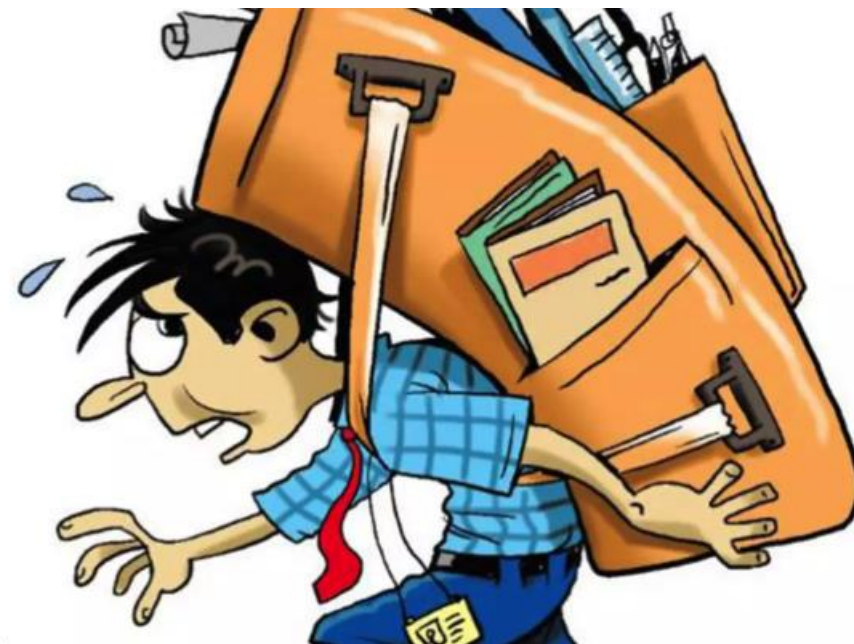
Projekt je sufinancirala Europska unija iz Europskog socijalnog fonda.

# 1. Prevencija

- Korekcija kifotičnog držanja
- Korekcija sjedenja kod djece i adolescenata
- Ergonomski ispravni ruksaci i školske torbe
- Težina školske torbe



Regionalni centar  
kompetentnosti  
**Mlinarska**



# Sportske aktivnosti

• **Pogodni su sportovi koji potiču istežanje kralježnice :**

• **Košarka**

• **Odbojka**

• **Plivanje**

• **Jahanje**



Regionalni centar  
kompetentnosti  
**Mlinarska**

# Sportske aktivnosti (2)

Treba izbjegavati sportove poput:

- Hrvanje
- Veslanja
- Dizanja utega



Regionalni centar  
kompetentnosti  
**Mlinarska**

## 2. Ortoze

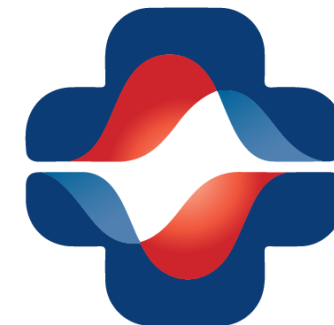
- Boston ortoza koja stavlja oslonac na prednji dio ramena



Regionalni centar  
kompetentnosti  
**Mlinarska**

## 2. Ortoze (2)

- Ortoza kod Scheurmanove kifoze



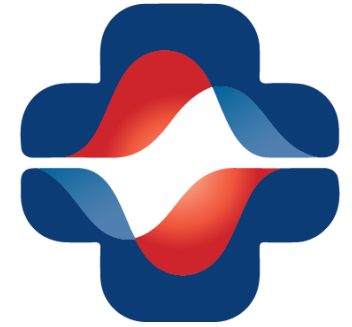
Regionalni centar  
kompetentnosti  
**Mlinarska**



# 3. Liječenje

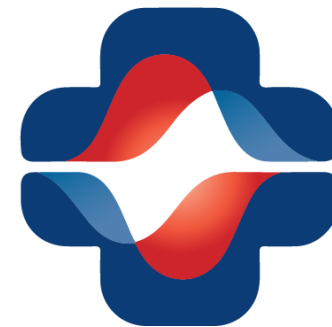
## •Fizikalna terapija

- Peloidi
- Termomineralna voda



Regionalni centar  
kompetentnosti  
**Mlinarska**

# 3.1. Kineziterapija

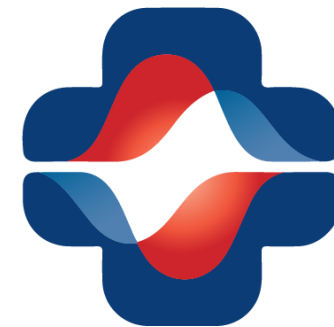
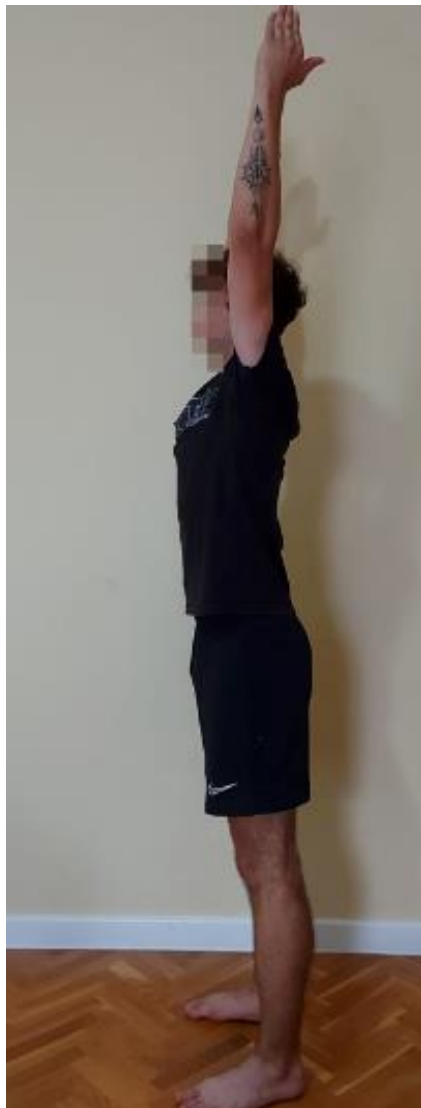


Regionalni centar  
kompetentnosti  
**Mlinarska**



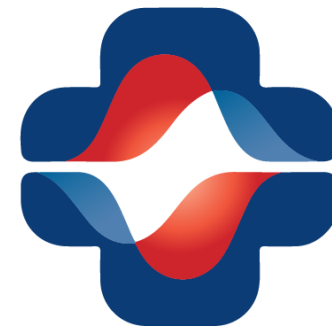


## 3.1. Kineziterapija (2)

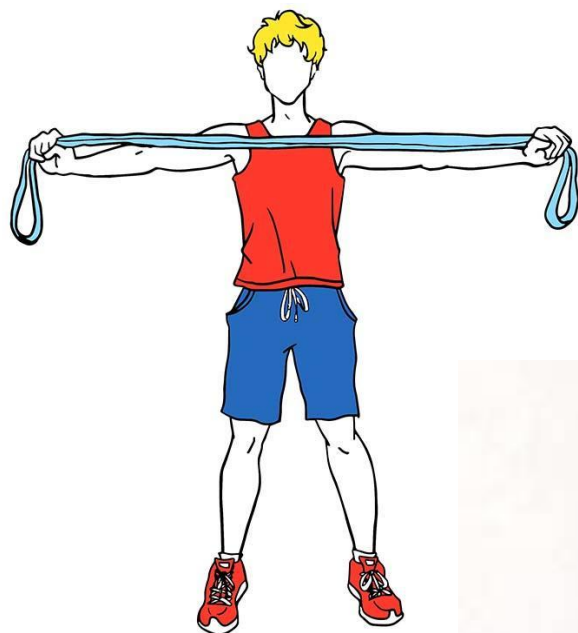
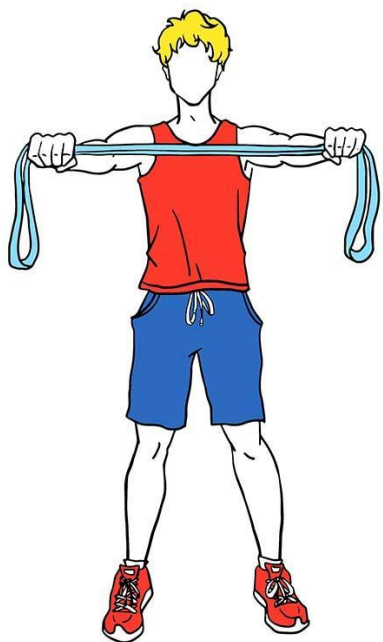


Regionalni centar  
kompetentnosti  
**Mlinarska**

## 3.1. Kineziterapija (3)

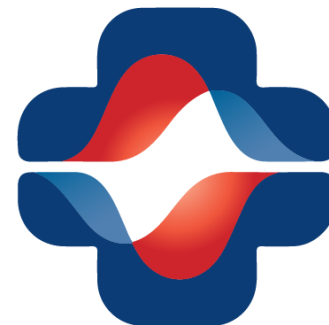


Regionalni centar  
kompetentnosti  
**Mlinarska**



# 4. Literatura

- 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.



Regionalni centar  
kompetentnosti  
**Mlinarska**