

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 NASTAVNIKA

Prevenција i liječenje lordoza

Ivan Vrbić

Srednja škola topusko



Europska unija
"Zajedno do fondova EU"



EUROPSKI STRUKTURNI
I INVESTICIJSKI FONDOVI

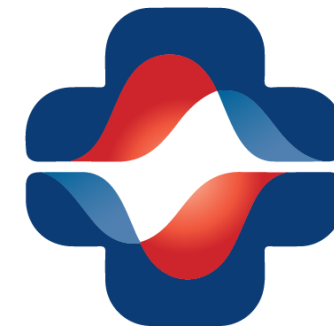


ESF
UČINKOVITI
LJUDSKI
POTENCIJALI

Projekt je sufinancirala Europska unija iz Europskog socijalnog fonda.

1. Prevencija

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

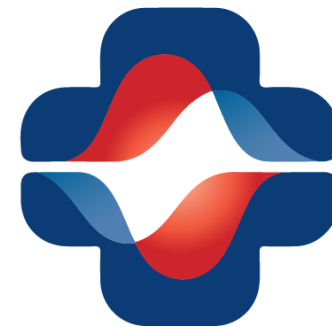


Regionalni centar
kompetentnosti
Mlinarska



Bavljenje sportom

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



Regionalni centar
kompetentnosti
Mlinarska



Bavljenje sportom (2)

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



Regionalni centar
kompetentnosti
Mlinarska

2. Ciljevi liječenja

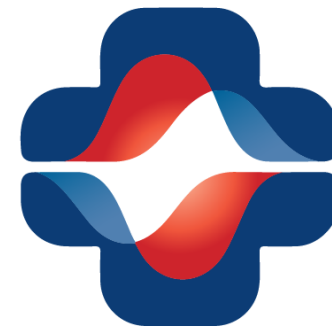


Regionalni centar
kompetentnosti
Mlinarska

- 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

2.1. Kineziterapija

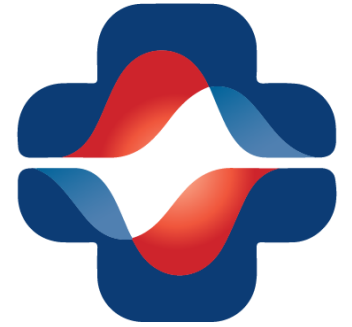
- Kod većih stupnjeva nadopunjuje se nošenjem steznika
- Kombinira se sa hidrogimnastikom (termalne vode)



Regionalni centar
kompetentnosti
Mlinarska



2.1. Kineziterapija (2)



Regionalni centar
kompetentnosti
Mlinarska

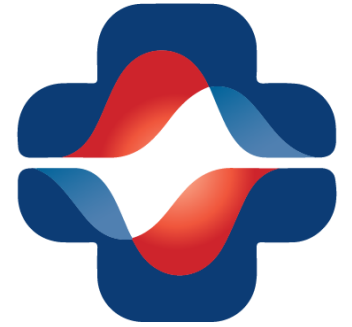


2.1. Kineziterapija (3)



Regionalni centar
kompetentnosti
Mlinarska

2.1. Kineziterapija (4)



Regionalni centar
kompetentnosti
Mlinarska



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.