

ESF projekt UP.03.3.1.04.0020

REGIONALNI CENTAR KOMPETENTNOSTI MLINARSKA

UTJECAJ TERMOMINERALNE VODE NA SMANJENJE DEFORMACIJA  
KRALJEŽNICE KOD DJECE ŠKOLSKOG UZRASTA

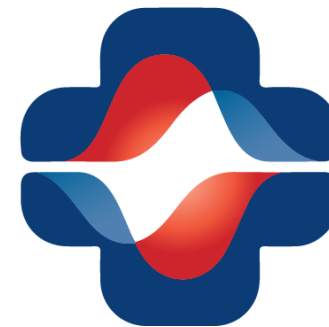
PROGRAM STRUČNOG USAVRŠAVANJA NASTAVNIKA

*Suvremeni fizioterapijski pristupi deformitetima kralježnice*

---

Ivan Vrbić

Srednja škola Topusko



Regionalni centar  
kompetentnosti  
**Mlinarska**

# 1. Schroth metoda

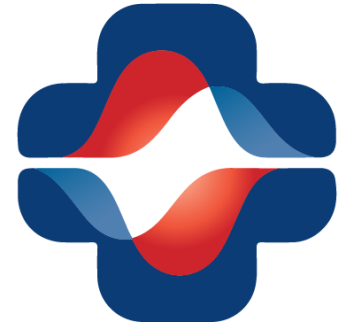
- Konzervativna metoda liječenja deformiteta kralježnice
- Cilje je :
  - Glavni cilj je zaustaviti razvoj skolioze
  - Unaprijeđenje posture
  - Veća stabilnost kralježnice
  - Lakše i pravilnije disanje
  - Manje boli i normalniji život sa skoliozom
  - Lakše kretanje i sudjelovanje u dječjoj igri
  - Pravilniji položaj zdjelice



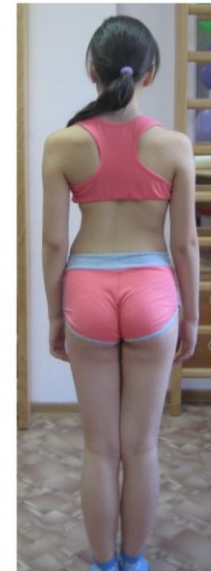
Regionalni centar  
kompetentnosti  
**Mlinarska**

# 1. Schroth metoda (2)

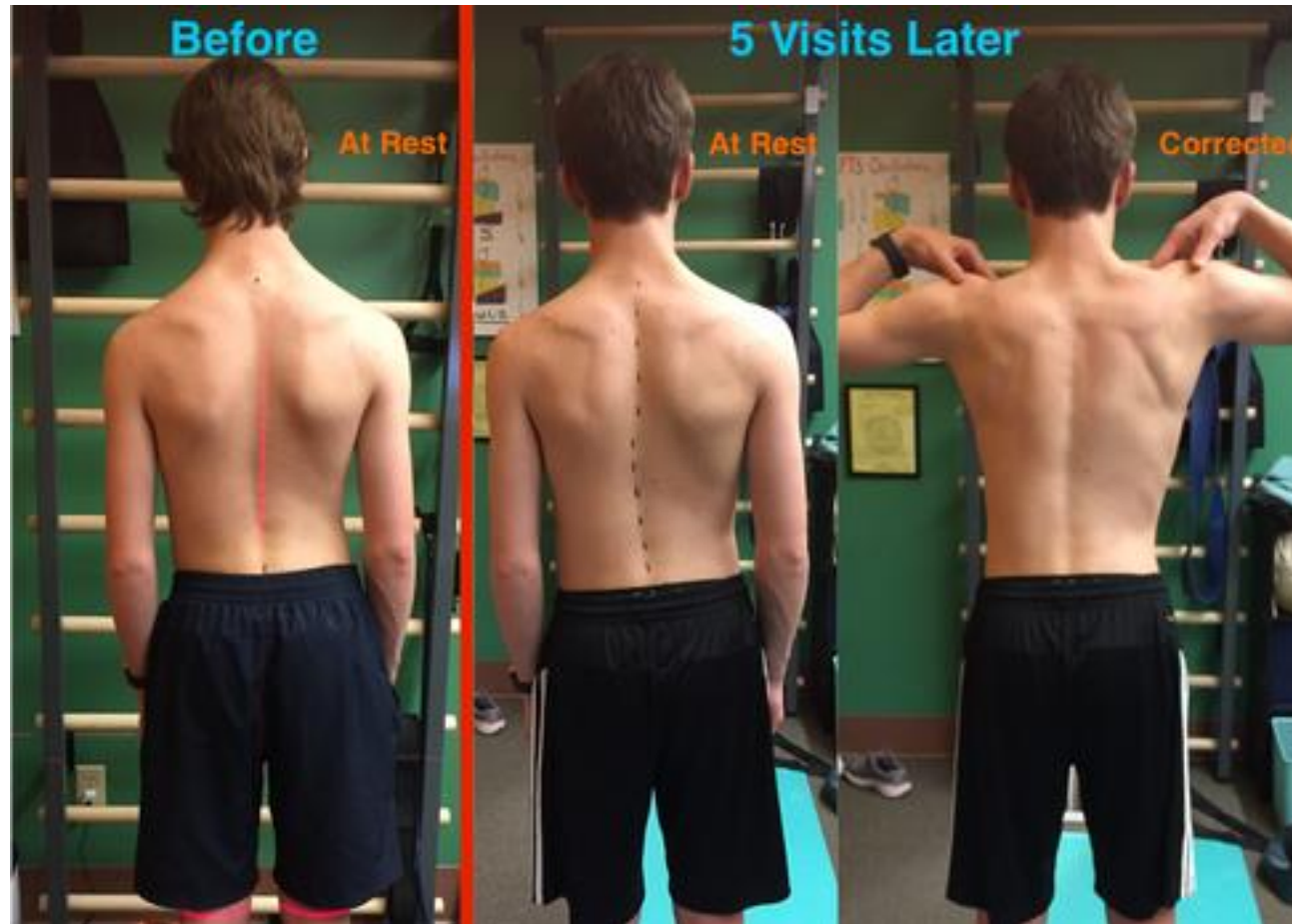
- Svrha ovih vježbi je derotacija, defleksija i korekcija
- kralježnice u sagitalnoj ravnini uz istezanje kralježnice.
- Vraćanje mišićne simetrije i poravnanje ( engl. *Alignment*)
- posture
- Osvjestiti osobu o stanju posture
- Vježbe disanja
- Korištenje zrcala



Regionalni centar  
kompetentnosti  
**Mlinarska**



# 1. Schroth metoda (3)



Regionalni centar  
kompetentnosti  
**Mlinarska**

# 1. Schroth metoda (3)



Regionalni centar  
kompetentnosti  
**Mlinarska**

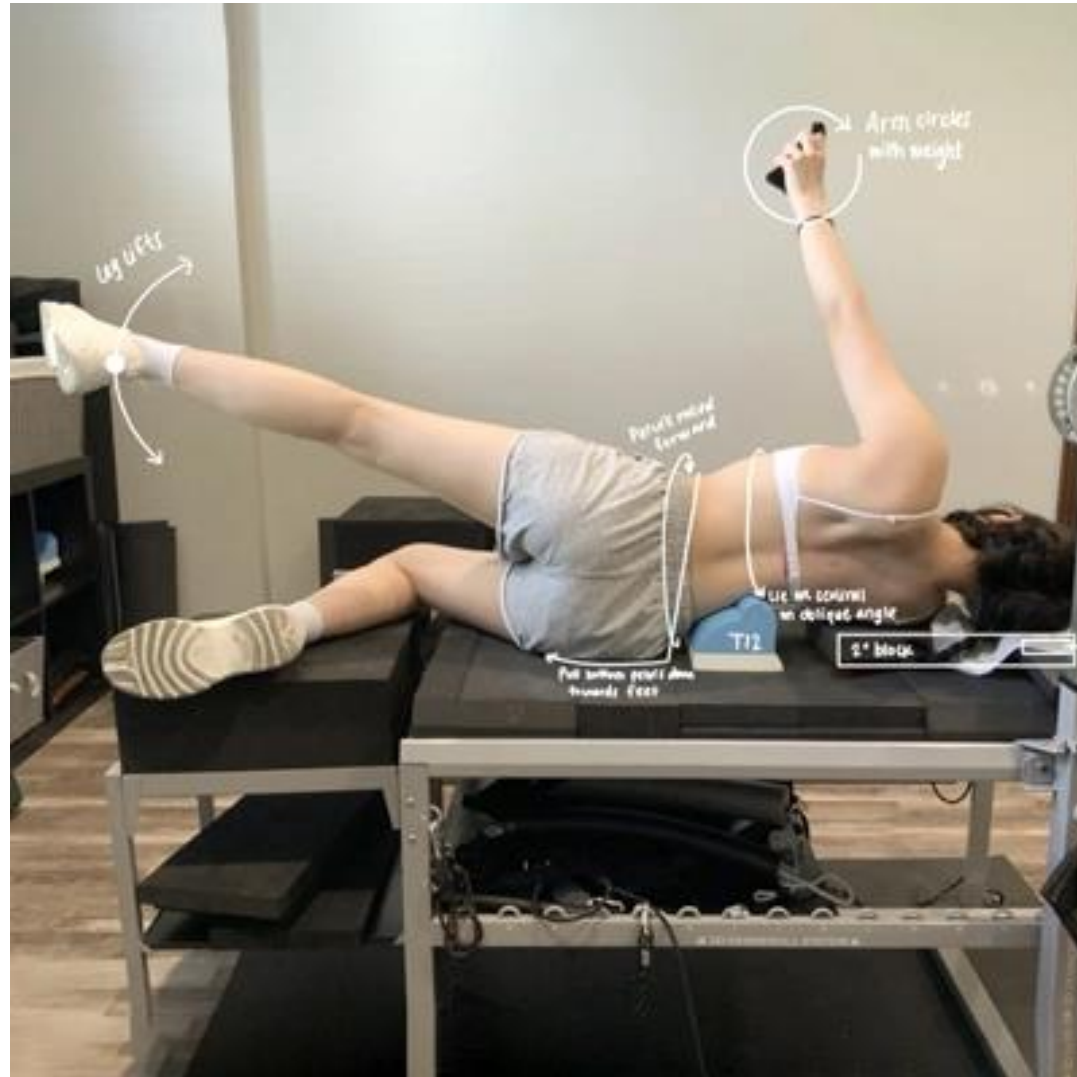
## 2. „SEAS“ vježbe



Regionalni centar  
kompetentnosti  
**Mlinarska**

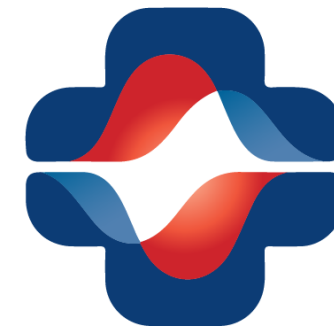
- Engl. *Scientific exercise approach to scoliosis*
- Utvrdilo se da ovaj koncept smanjuje učinkovita u smanjenju stupnja deformiteta kralježnice
- Pokušava se izbjeći nošenje ortoza
- Uključuje neuromotornu kontrolu, propriocepciju i balans
- Pripojene su ASŽ
- [https://www.youtube.com/watch?v=fex0jJtMM\\_M](https://www.youtube.com/watch?v=fex0jJtMM_M)

## 2. „SEAS“ vježbe (2)



Regionalni centar  
kompetentnosti  
**Mlinarska**

# 3. Pilates

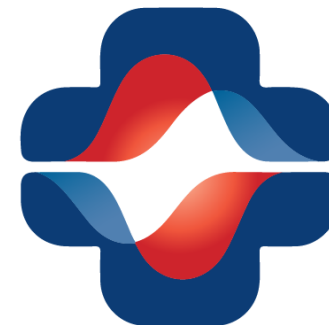


Regionalni centar  
kompetentnosti  
**Mlinarska**



# 4. Literatura

- 1) <https://scoliotime.hr/schroth-metoda/> pristupljeno 01. srpnja 2022.g.
- 2) <http://www.fizioterapija.hr/schroth-metoda/> pristupljeno 02. srpnja 2022.g.
- 3) Joo-Hee Park, Hye-Seon Jeon , Ha-Won Park, Effects of the Schroth exercise on idiopathic scoliosis: a meta-analysis, Eur J Phys Rehabil Med. 2018 Jun;54(3):440-449.
- 4) Negrini S, Zaina F, Romano M, Negrini A, Parzini S. Specific exercises reduce brace prescription in adolescent idiopathic scoliosis: a prospective controlled cohort study with worst-case analysis. Journal of rehabilitation medicine. 2008 Jun 5;40(6):451-5.
- 5) Negrini S, Negrini A, Romano M, Verzini N, Negrini A, Parzini S. A controlled prospective study on the efficacy of SEAS. 02 exercises in preventing progression and bracing in mild idiopathic scoliosis. Studies in health technology and informatics. 2006;123:523.
- 6) Negrini A, Parzini S, Negrini MG, Romano M, Atanasio S, Zaina F, Negrini S. Adult scoliosis can be reduced through specific SEAS exercises: a case report. Scoliosis. 2008 Dec;3(1):20.



Regionalni centar  
kompetentnosti  
**Mlinarska**