

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 kifoza

Ivan Vrbić

Marko Babić

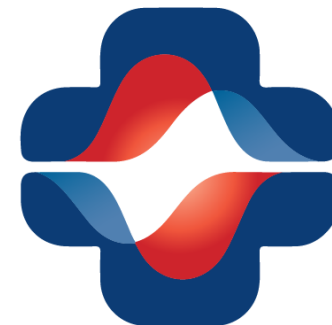
Srednja škola Topusko



Projekt je sufinancirala Europska unija iz Europskog socijalnog fonda.

Ishodi

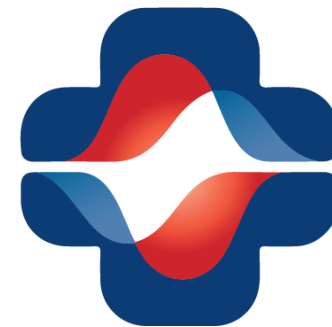
- nabrojati preventivne alate za razvoj kifoze
- odabrati adekvatnu sportsku aktivnost za prevenciju kifoze
- razlikovati vrste i pristupe liječenju kifoze
- opisati konzervativno liječenje kifoze (kineziterapija)
- navesti utjecaj pojedinih vježbi na smanjenje deformiteta



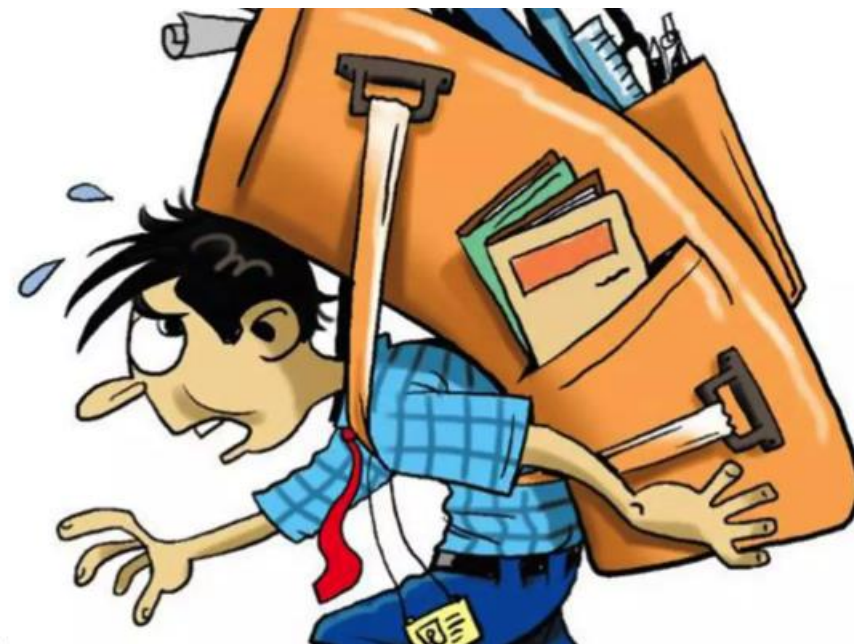
Regionalni centar
kompetentnosti
Mlinarska

1. Prevencija

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



Regionalni centar
kompetentnosti
Mlinarska



Slika 1. Ilustracija teške
školske torbe

2. Sportske aktivnosti

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

• **Košarka**

• **Odbojka**

• **Plivanje**

• **Jahanje**



Regionalni centar
kompetentnosti
Mlinarska

2. Sportske aktivnosti (2)

Treba izbjegavati sportove poput:

- Hrvanje
- Veslanja
- Dizanja utega



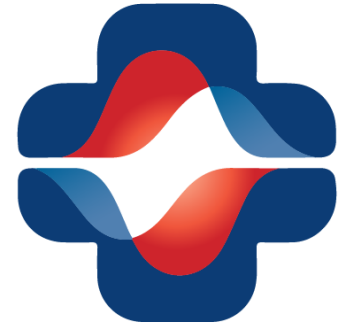
Regionalni centar
kompetentnosti
Mlinarska

3. Ortoze

- Boston ortoza koja stavlja oslonac na prednji dio ramena
- Dio ramena



Slika 2. Boston ortoza



Regionalni centar
kompetentnosti
Mlinarska

3. Ortoze (2)

- Ortoza kod Scheurmanove kifoze



Regionalni centar
kompetentnosti
Mlinarska



•Slika 3. Ortoza kod Scheurmanove kifoze

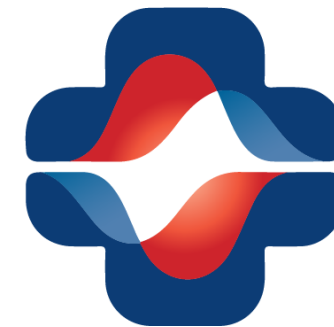
4. Liječenje

•Fizikalna terapija

- Peloidi
- Termomineralna voda



Slika 4. Premazivanje
blatom



Regionalni centar
kompetentnosti
Mlinarska

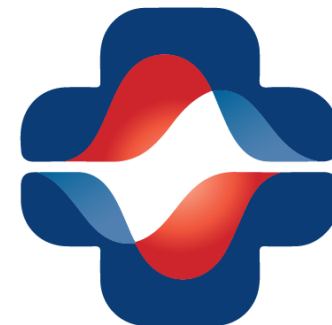
4.1. Kineziterapija



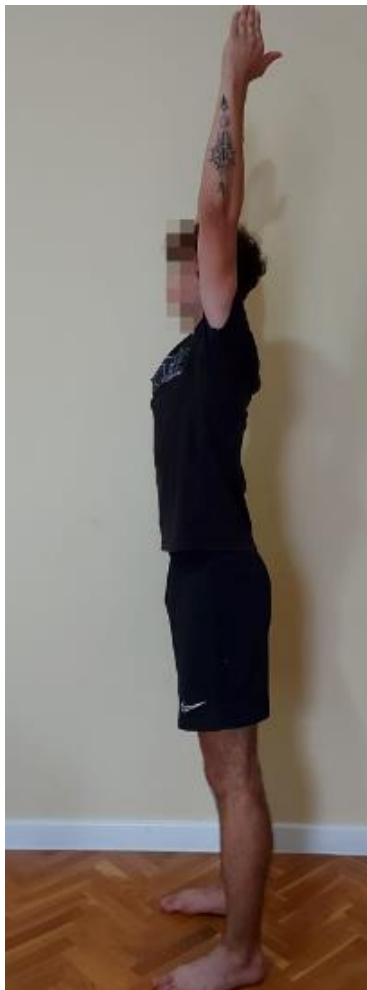
Regionalni centar
kompetentnosti
Mlinarska



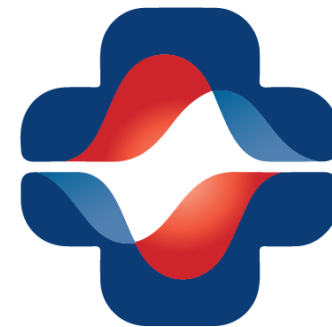
4.1. Kineziterapija (2)



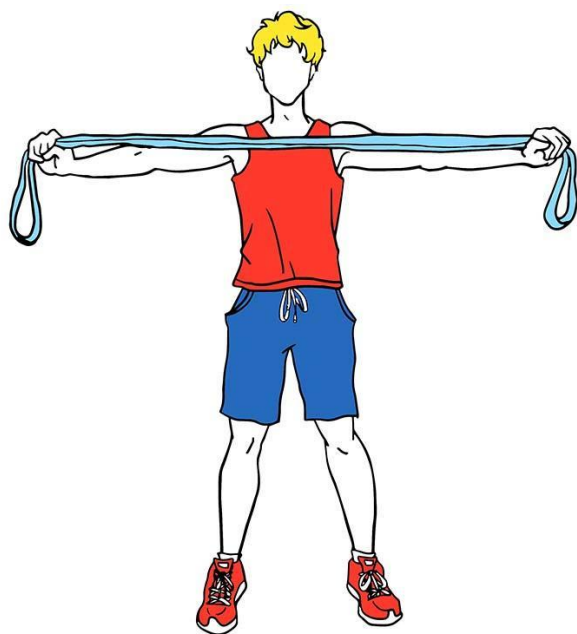
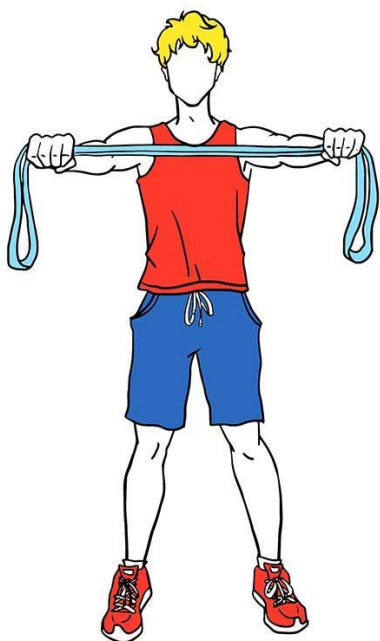
Regionalni centar
kompetentnosti
Mlinarska



4.1. Kineziterapija (3)



Regionalni centar
kompetentnosti
Mlinarska



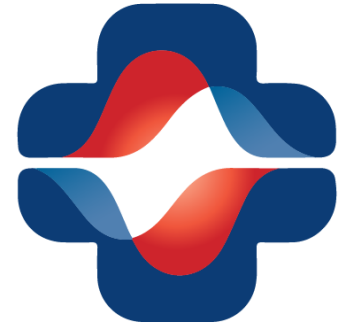
Pitanja za ponavljanje



Regionalni centar
kompetentnosti
Mlinarska

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

5. 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.