

# Sadržaj

<b>1. Uvod</b> .....	<b>1</b>
<b>2. Anatomija i biomehanika vratne kičme</b> .....	<b>2</b>
2.1. Osteologija .....	2
2.2. Artrologija .....	3
2.3. Miologija .....	5
<b>3. Degenerativne promjene vratne kičme</b> .....	<b>7</b>
3.1. Etiologija i patogeneza .....	7
3.2. Povezanost degenerativnih promjena i nestabilnosti vratne kičme .....	8
3.3. Klinička slika pacijenata sa degenerativnim promjenama vratne kičme .....	9
3.4. Dijagnoza i diferencijalna dijagnoza .....	10
<b>4. Evaluacija pacijenata sa degenerativnim promjenama vratne kičme</b> .....	<b>11</b>
4.1. Anamneza (subjektivni podaci) .....	11
4.2. Pregled pacijenta (objektivni podaci) .....	12
4.3. Specijalni klinički testovi .....	13
<b>5. Terapijske vježbe u rehabilitaciji pacijenata sa degenerativnim promjenama vratne kičme</b> .....	<b>15</b>
5.1. Ciljevi kineziterapije .....	15
5.2. Vježbe za povećanje pokretljivosti .....	15
5.3. Vježbe za jačanje i izdržljivost mišića .....	19
5.4. Vježbe stabilizacije cervikalne kičme .....	22
5.4.1. Vježbe u prvom stadijumu .....	23
5.4.2. Vježbe u drugom stadijumu .....	26
5.4.3. Vježbe u trećem stadijumu .....	27
5.5. Vježbe relaksacije .....	27
5.6. Posturalna korekcija .....	28
5.7. Edukacija pacijenta .....	30
<b>6. Prikaz bolenika</b> .....	<b>32</b>
<b>7. Zaključak</b> .....	<b>45</b>
<b>8. Prilozi</b> .....	<b>46</b>
<b>9. Reference i literature</b> .....	<b>66</b>