

Sadržaj

1. Uvod	1
2. Anatomija i biomehanika vratne kičme	2
2.1. Osteologija	2
2.2. Artrologija	3
2.3. Miologija	5
3. Degenerativne promjene vratne kičme	7
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
4. Evaluacija pacijenata sa degenerativnim promjenama vratne kičme	11
4.1. Anamneza (subjektivni podaci)	11
4.2. Pregled pacijenta (objektivni podaci)	12
4.3. Specijalni klinički testovi	13
5. Terapijske vježbe u rehabilitaciji pacijenata sa degenerativnim promjenama vratne kičme	15
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
6. Prikaz bolenika	32
7. Zaključak	45
8. Prilozi	46
9. Reference i literature	66