

UVOD

Iz dostupne literature može se uočiti da je čovek vrlo rano zapazio i potvrdio pozitivan uticaj pokreta (fizičke vežbe) na organizam. Proučavajući efekte primenjenih vežbi na pojedine organe i organske sisteme, došlo se do saznanja da se ona može preporučiti i primeniti kao sredstvo, odnosno prirodni lek u cilju očuvanja, popravljavanja i unapređivanja zdravlja čoveka.

U zavisnosti od razvoja pojedinih medicinskih disciplina, vežba je, kao sredstvo terapije i rehabilitacije, dobijala odgovarajući značaj. Shodno tome, određivani su joj različiti nazivi: higijenska gimnastika, medicinska gimnastika, terapijska gimnastika, ortopedska gimnastika, korektivna gimnastika i kineziterapija, koji u suštini imaju slično značenje.

Kineziterapija je relativno sveobuhvatan i vrlo prihvatljiv pojam, jer svoje delovanje zasniva na primeni pokreta u cilju lečenja. Naziv je grčkog porekla i sastoji se od reči "*kynesis*" - što znači pokret i "*therapia*" - lečenje, odnosno lečenje pokretom. Ako se zna da je kineziterapija jedna od važnih karika u procesu potpunog funkcionalnog osposobljavanja pacijenta nakon povrede, oboljenja ili nekog drugog funkcionalnog ili fizičkog oštećenja, onda je termin utoliko prihvatljiviji. Jedan od vidova kineziterapije koji se najčešće primenjuje kod predškolske i školske dece u cilju prevencije i otklanjanja lošeg držanja tela, kao prve faze nastajanja deformiteta, naziva se korektivna gimnastika.

Korektivna gimnastika je, kako to i sam naziv kaže, primena pokreta u preventivne i korektivne svrhe. Da bi pokret (vežba) imao preventivno ili korektivno svojstvo, on mora da bude detaljno proučen, tačno apliciran i doziran prema trenutnom stanju fizičkih i funkcionalnih sposobnosti pojedinca.

Prostudiran i adekvatno primenjen pokret treba da je terapijski efikasan, da deluje u pravcu otklanjanja neželjenih pojava i da se primenjuje samo za stanja kod kojih je njegova primena indicirana, a nikako suprotno.

Pokret kao osnovno sredstvo korektivne gimnastike ima opšte i lokalno delovanje. Opšte dejstvo na ceo organizam čoveka sastoji se u pojačanoj cirkulaciji krvi, povećanoj respiratornoj funkciji, podizanju opšteg tonusa organizma i poboljšanju opšteg metabolizma, što sve zajedno ima veliki značaj za uspostavljanje narušenih funkcija određenih sistema i vodi bržem oporavku i ponovnom osposobljavanju.

Vežbama se ostvaruje i izuzetan lokalni uticaj na lokomotorni aparat, a naročito na zglobove i mišiće. Vežbom se potpomaže i ubrzava lokalna cirkulacija krvi, izaziva i stvara lokalna hiperemija, utiče na održavanje normalne funkcije zglobova, sprečavaju inaktivitetna hipotrofija i atrofija. Takođe se postiže jačanje lokalne muskulature, podstiče nervna funkcija i

sprečava nastanak određenih neželjenih promena lokomotornog aparata. Njima se deluje u pravcu korekcije već nastalih poremećaja lokomotornog aparata.

U zavisnosti od vrste pokreta, karaktera vežbi i cilja koji se želi postići, vežbe mogu imati preventivno - profilaktički, terapijski i korektivni karakter. Sva tri elementa pokreta (snaga, elastičnost i koordinacija) dolaze do izražaja u primeni korektivne gimnastike u prevenciji, korekciji i lečenju određenih fizičkih i funkcionalnih oštećenja. Zavisno od slučaja, koristi se ceo dijapazon vežbi, pasivne, potpomognute, aktivne, vežbe s otporom, vežbe snage, izdržljivosti, koordinacije i relaksacije. Većina pomenutih vežbi može se sprovoditi uz korišćenje raznih rekvizita i sprava, dok se neke primenjuju kroz igru, sport i gimnastiku.

Naučnu osnovu korektivne gimnastike čini kineziologija, nauka koja proučava i daje objašnjenje zakonitosti pokreta, proučava funkciju aparata za kretanje pod normalnim uslovima. Iz svega proizilazi da je neophodno dobro poznavanje kineziologije pre nego što se počne sa primenom korektivnih procedura, a to podrazumeva dobro upoznavanje lokomotornog aparata i dobrog dela funkcionalne dijagnostike.

Prilikom primene korektivne gimnastike mora se imati na umu njen uticaj na određene organe i organske sisteme (kardio - vaskularni, respiratorni i centralni nervni sistem). Pomenuta veza pruža velike mogućnosti primene korektivne gimnastike kao jednog od oblika šire primenjenog programa vežbi u okviru kineziterapije u raznim medicinskim disciplinama: ortopediji, traumatologiji, neurologiji, akušerstvu, reumatologiji i slično.