

SADRŽAJ

PREDGOVOR	9
UVOD	13
PRVI DEO	15
ISTORIЈAT PRIMENE POKRETA KAO FAKTORA	
OČUVANJA I POPRAVLJANJA ZDRAVLJA	17
KOREKTIVNA GIMNASTIKA U FUNKCIJI	
PREVENCIJE I KOREKCIJE	21
BIOMEHANIČKE OSNOVE KOREKTIVNE GIMNASTIKE	23
ANATOMSKE STRUKTURE U FUNKCIJI POKRETA	26
KOSTI	26
ZGLOBOVI	29
Sastavni elementi pokretnog zgloba	29
Jednoosovinski zglobovi	29
Dvoosovinski zglobovi	30
Troosovinski zglobovi	30
Vrste pokreta u zglobovima	30
Mehaničke karakteristike zglobova	31
Položaj zgloba	32
MIŠIĆI	33
Vrste mišićnih kontrakcija	34
Podela mišića prema ulozi u izvođenju koordiniranih pokreta	35
Biološke osobine mišića	36
Vrste pokreta	37
OSNOVNI ANATOMO-TOPOGRAFSKI ODNOS NERVNOG	
SISTEMA	39
VELIKI MOZAK	39
MOŽDANO STABLO	39
KIČMENA MOŽDINA	40
PERIFERNI NERVNI SISTEM	40
AUTONOMNI NERVNI SISTEM	41
FIZIOLOŠKE OSNOVE KOREKTIVNE GIMNASTIKE	42
FIZIČKE VEŽBE I SRČANO-SUDOVI NI SISTEM	42
FIZIČKE VEŽBE I DISAJNI SISTEM	44
FIZIČKE VEŽBE I NEUROMIŠIĆNI SISTEM	44
SREDSTVA KOREKTIVNE GIMNASTIKE	46
AKTIVNE VEŽBE	46
Aktivno - potpomognute vežbe	47
Aktivne - (nepotpomognute) vežbe	48

Aktivne vežbe protiv otpora	48
STATIČKE VEŽBE	49
DINAMIČKE VEŽBE	50
POMOĆNA SREDSTVA KOREKTIVNE GIMNASTIKE	52
VODA	52
SUNCE	53
VAZDUH	54
VEŠTAČKI FAKTORI	55
OPŠTI CILJEVI PRIMENE KINEZITERAPIJE I KOREKTIVNE GIMNASTIKE	57
ODRŽAVANJE I POVEĆANJE OBIMA POKRETA U ZGLOBU	57
ODRŽAVANJE I POVEĆANJE MIŠIĆNE SNAGE	58
USPOSTAVLJANJE I POBOLJŠANJE KOORDINACIJE	59
ODRŽAVANJE I POVEĆANJE BRZINE POKRETA	59
POVEĆANJE LOKALNE I OPŠTE IZDRŽLJIVOSTI	59
EVALUACIJA FUNKCIJA LOKOMOTORNOG APARATA	61
MERENJE POKRETLJIVOSTI ZGLOBOVA	61
MERENJE MIŠIĆNE SNAGE MANUELNOM METODOM	64
METODE U KOREKTIVNOJ GIMNASTICI	66
FUDBAL	70
ODBOJKA	71
KOŠARKA	71
RUKOMET	72
PLIVANJE	72
GIMNASTIKA	74
RITMIČKA GIMNASTIKA	76
POČETNI POLOŽAJI I NJIHOV ZNAČAJ	81
LEŽEĆI POČETNI POLOŽAJ	81
Ležeći početni položaj na leđima	82
Ležeći položaj na trbuhu	82
Ležeći položaj na boku	82
SEDEĆI POČETNI POLOŽAJ	83
Položaj "turski sed"	83
Sedeći položaj sa opruženim kolenima "gimnastički sed"	83
KLEČEĆI POČETNI POLOŽAJ	84
STOJEĆI POČETNI POLOŽAJ	84
POČETNI POLOŽAJ U VISU	85
POČETNI POLOŽAJ U UPORU	85
INDIKACIJE I KONTRAINDIKACIJE ZA PRIMENU VEŽBI	87
DRUGI DEO	89

DRŽANJE TELA	91
"MODEL" ZA OCENU TELESNOG STATUSA I STATUSA STOPALA	92
Posmatranje sa zadnje strane	93
Posmatranje sa bočne strane	97
Posmatranje sa prednje strane	100
KLINIČKI LIST	101
OSNOVNI TELESNI DEFORMITETI	102
DEFORMITETI KIČMENOG STUBA	102
KINEZIOLOŠKA ANALIZA POKRETA GLAVE I VRATA	102
<i>KRIVI VRAT (TORTICOLLIS)</i>	105
Simptomatologija tortikolisa	107
Lečenje tortikolisa	107
<i>MIALGIČNI SINDROM VRATA</i>	109
KINEZIOLOŠKA ANALIZA OSNOVNIH POKRETA TRUPA	110
MIŠIĆNA ANALIZA OSNOVNIH POKRETA TRUPA	111
<i>KIFOZA (KYPHOSIS)</i>	114
Podela kifoza	115
Klinička slika kifoze	118
Prevenција i korekcija kifoze	119
<i>OKRUGLA LEĐA (DURSUM KYPHOTICUM, DORSUM CURVATUM)</i>	125
<i>KRILASTE LOPATICE (SCAPULLAE ALATAE)</i>	126
<i>LORDOZA (LORDOSIS)</i>	128
Klinička slika lordotičnog držanja	130
Prevenција i korekcija lordoza	131
<i>SKOLIOZA (SCOLIOSIS)</i>	137
Podela skolioza	138
Etiologija strukturalnih skolioza	140
Dijagnoza skolioza	144
Prognoza skolioza	147
Klinička slika skolioza	150
Posebni oblici skolioza	151
Skolioza i neurofibromatoza	152
Lečenje skolioze	152
Skolioza i fizičko vežbanje	158
Sport i skolioza	159
Kineziterapija u lečenju i korekciji skolioza	163
Vežbe za poboljšanje mobilnosti kičmenog stuba	163
Vežbe istezanja	164
Vežba za jačanje ekstenzora kičmenog stuba	165

Vežbe za korekciju sagitalnih krivina kičmenog stuba	169
Vežbe ravnoteže u korigovanom položaju	172
Vežbe disanja	172
DEFORMITETI GRUDNOG KOŠA	174
<i>ISPUPČENE GRUDI (PECTUS CARRINATUM)</i>	174
Etio-patogeneza ispupčenih grudi	174
Klinička slika ispupčenih grudi	175
Profilaksa i korekcija ispupčenih grudi	175
<i>IZDUBLJENE GRUDI (PECTUS EXCAVATUM)</i>	177
KARLIČNI POJAS I DONJI EKSTREMITETI	182
KINEZIOLOŠKA ANALIZA POKRETA ZGLOBA KUKA	182
DEFORMITETI KARLIČNOG POJASA	186
<i>UROĐENO IŠČAŠENJE KUKA</i>	186
<i>(LUXATIO COXAE CONGENITA)</i>	187
Etio-patogeneza urođenog iščašenja kuka	188
Prevenција i lečenje urođenog iščašenja kuka	190
Kineziterapija urođenog iščašenja kuka	192
DEFORMITETI KOLENOG ZGLOBA	
KINEZIOLOŠKA ANALIZA OSNOVNIH POKRETA U	192
ZGLOBU KOLENA	194
ANGULARNI DEFORMITETI KOLENOG ZGLOBA	194
<i>GENUA VALGA ("X" NOGE)</i>	196
Lečenje "X" nogu	197
<i>GENUA VARA ("O" NOGE)</i>	199
Lečenje "O" nogu	199
<i>GENUA RECURVATA ("SABLJASTE NOGE")</i>	200
<i>GENUM LAXUM (LABAVO KOLENO)</i>	202
DEFORMITETI STOPALA I PRSTIJU	
KINEZIOLOŠKA ANALIZA OSNOVNIH POKRETA	202
STOPALA	203
GRAĐA I FUNKCIJA STOPALA	205
STATIČKA FUNKCIJA STOPALA	207
DINAMIČKA ULOGA STOPALA	210
DEFORMITETI STOPALA	210
<i>RAVNO STOPALO (PES PLANUS)</i>	211
Stečeno ravno stopalo (<i>pes planus aquisitus</i>)	213
Patogeneza ravnog stopala	215
Klinička slika ravnog stopala	217
Metode za utvrđivanje ravnog stopala	222
Profilaksa ravnog stopala	226
Dečija obučа	

IZDUBLJENO STOPALO (<i>PES CAVUS</i> , <i>PES EXCAVATUS</i>)	228
Prevenција i korekcija izdubljenog stopala	230
UROĐENI DEFORMITETI STOPALA	230
UVRNUTO STOPALO (<i>PES EQUINO- VARUS CONGENITUS</i>)	230
ŠPICASTO STOPALO (<i>PES EQUINUS</i>)	232
DEFORMITETI PRSTIJU	234
ČUKALJ PALCA STOPALA (<i>HALLUX VALGUS</i>)	234
ČEKIČASTI PRST (<i>DIGITUS MALLEUS</i>)	237
TREĆI DEO	239
PRIMENA KINEZITERAPIJE U POJEDINIM MEDICINSKIM OBLASTIMA	241
TRAUMATOLOGIJA	241
Uzroci povređivanja	242
Podela povreda	242
Vrste povreda	243
Klinička slika akutne povrede	244
Lečenje povrede	244
PRIMENA VEŽBI I RESPIRATORNE GIMNASTIKE KOD NEKIH OBOLJENJA DISAJNOG SISTEMA	247
OBOLJENJA PLUĆNE MARAMICE	247
SUVO ZAPALJENJE PLUĆNE MARAMICE	247
ZAPALJENJE PLUĆNE MARAMICE SA VODOM	248
GNOJNO ZAPALJENJE PLUĆNE MARAMICE	249
BRONHIJALNA ASTMA (<i>ASTHMA BRONCHIALE</i>)	249
EMFIZEM PLUĆA	250
FIZIČKE AKTIVNOSTI I GIMNASTIKA KOD NEKIH KARDIO-VASKULARNIH OBOLJENJA	252
PRIMENA KINEZITERAPIJE KOD NEKIH POREMEĆAJA PROMENA MATERIJAJA	255
VEŽBANJE I GOJAZNOST	255
PREKOMERNA MRŠAVOST (<i>ASTHENIA, KAHEKSIIJA</i>)	258
VEŽBANJE I ŠEĆERNA BOLEST	259
PRIMENA KINEZITERAPIJE KOD NEKIH OBOLJENJA I OŠTEĆENJA NERVNOG SISTEMA	261
OBOLJENJA PERIFERNOG NERVNOG SISTEMA	261
OBOLJENJA CENTRALNOG NERVNOG SISTEMA	262
DEČIJA CEREBRALNA PARALIZA	263
DEČIJA PARALIZA (<i>POLIOMYELITIS ANTERIOR ACUTA</i>)	264

PRIMENA KINEZITERAPIJE KOD REUMATSKIH	266
OBOLJENJA	266
<i>METABOLIČKI REUMATIZMI</i>	266
ZAPALJENSKA REUMATSKA OBOLJENJA	266
<i>REUMATOIDNI ARTRITIS</i>	267
Etio-patogeneza reumatoidnog artritisa	267
Klinička slika reumatoidnog artritisa	267
Lečenje reumatoidnog artritisa	269
<i>JUVENILNI HRONIČNI ARTRITIS</i>	269
Etio-patogeneza juvenilnog hroničnog artritisa	269
Klinička slika juvenilnog hroničnog artritisa	270
Lečenje juvenilnog hroničnog artritisa	270
<i>ANKILOZIRAJUĆI SPONDILITIS</i>	271
<i>(SPONDILOARTHRITIS ANKYLOPOETICA)</i>	271
Etio-patogeneza ankilozirajućeg spondilitisa	272
Klinička slika ankilozirajućeg spondilitisa	272
Lečenje ankilozirajućeg spondilitisa	274
DEGENERATIVNA REUMATSKA OBOLJENJA	
<i>DEGENERATIVNA OBOLJENJA PERIFERNIH ZGLOBOVA</i>	274
<i>(ARTROZE)</i>	274
Eti-patogeneza artroza	275
Klinička slika artroza	275
Lečenje artroza	276
DEGENERATIVNA OBOLJENJA KIČMENOG STUBA	276
<i>LUMBALNI SINDROM</i>	276
Eti-patogeneza lumbalnog sindroma	277
Klinička slika lumbalnog sindroma	277
Lečenje lumbalnog sindroma	283
<i>VANZGLOBNJ-EKSTRAARTIKULARNI REUMATIZAM</i>	283
Etio-patogeneza bolnog ramena	284
Klinička slika bolnog ramena	284
Lečenje bolnog ramena	284
VEŽBANJE I GRAVIDITET	286
LITERATURA	