

SADRŽAJ

1.UVOD.....	4
2.ANATOMIJA LUMBALNE KIČME	5
2.1. Građa lumbalnih pršljenova	5
2.2. Zglobne veze	6
2.3.Mišići	6
2.4. Biomehanika lumbalne kičme	7
3.DEGENERATIVNE PROMJENE INTERVERTEBRALNOG DISKA	8
4.LUMBALNA DISKUS HERNIJA	9
4.1.Klinička slika lumbalne diskus hernije	9
4.2.Dijagnostika	9
4.3.Liječenje.....	10
4.3.1.Evaluacija pacijenta kod konzervativne metode liječenja.....	10
4.3.2. Fizioterapija.....	11
4.3.2.1. Akutni stadijum	11
4.3.2.2. Subakutni stadijum.....	11
4.3.2.3. Hronični stadijum	12
5.HIRURŠKI TRETMAN LUMBALNE DISKUS HERNIJE	13
5.1.Ponovna operacija	13
5.2.Psihološka priprema za operativni zahvat.....	13
5.2.1.Stres	14
5.2.2. Prednosti psihološke pripreme	14
5.3.Fizioterapija nakon operacije	14
5.3.1.Rani postoperativni stadijum.....	15
5.3.1.1.Prva nedjelja	15
5.3.1.2.Njega	15
5.3.1.3.Relaksacija	15
5.3.1.4.Zaštitni položaji	15
5.3.1.5.Vježbe disanja	16
5.3.1.6. Neutralni položaj	16
5.3.1.7. Okretanje u krevetu.....	16
5.3.1.8.Mobilizacija donjih ekstremiteta	17
5.3.1.9. Jačanje muskulature	17
5.3.1.10. Ustajanje.....	17
5.3.2.Druga nedjelja	18
5.3.2.1. Jačanje abdominalne muskulature	19
5.3.3. Drugi postoperativni period (3.do 8. Nedjelje).....	19
5.3.3.1.Hidrokinetiziterapija	19

5.3.4.Kasni postoperativni stadijum	20
5.3.4.1.Progresivna kineziterapija	20
5.3.4.2.Vježbe elastičnosti i jačanje muskulature	21
5.3.4.2.1.Vježbe elastičnosti	21
5.3.4.2.2. Vježbe snage.....	22
5.4.Kasni postoperativni period	23
5.4.1.Postoperativna fizikalna terapija.....	23
5.4.2. Balneoterapija.....	23
5.4.3.Kineziterapija	23
5.4.4. Reedukacija hoda.....	24
5.4.5.Mehanoterapija	24
6.SPORTSKE AKTIVNOSTI I DISKUS HERNIJA.....	25
7.ŠKOLA BOLA.....	26
7.1.Aktivnosti svakodnevnog života	29
7.2.Savjeti	32
8.PRIKAZ PACIJENTA.....	33
8.1.Prikaz pacijenta 1	33
9.PRILOZI	37
9.1.VJEŽBE DISANJA	37
9.2. VJEŽBE U STOJEĆEM STAVU	38
9.3. MOBILIZACIJA DONJIH EKSTREMITETA.....	39
9.4.VJEŽBE ELASTIČNOSTI	40
10.ZAKLJUČAK	41
LITERATURA.....	42