

SADRŽAJ

PREDGOVOR.....	9
----------------	---

POGLAVLJE I

1. DISTINKCIJA ETIMOLOŠKOG ODREĐENJA TERMINA KOREKTIVNA GIMNASTIKA I KINEZITERAPIJA	11
1.1. Distinkcija etimološkog određenja termina korektivna gimnastika.....	11
1.2. Distinkcija etimološkog određenja termina kineziterapija.....	13

POGLAVLJE II

2. ISTORIJSKI RAZVOJ PRIMJENE POKRETA U PREVENCIJI I LIJEČENJA... 20
--

POGLAVLJE III

3. KOREKTIVNA GIMNASTIKA U FUNKCIJI PREVENCIJE I KOREKCIJE	25
3.1. Pojam i definicija korektivne gimnastike	25
3.2. Uticaj vježbanja na organizam čovjeka	26
3.3. Karakter vježbi u korektivnoj gimnastici.....	27
3.4. Metode i oblici primjene vježbi u svrhu prevencije i korekcije.....	30
3.5. Doziranje korektivnih vježbi	33
3.6. Indikacije i kontraindikacije u primjeni korektivnih vježbi.....	33
3.7. Osnovni principi korektivne gimnastike.....	34
3.8. Vježbe oblikovanja u fizičkom vaspitanju.....	36
3.9. Preventivna uloga fizičkog vaspitanja u porodici, vrtićima i školama u borbi protiv lošeg držanja tijela.....	38
3.10. Saradnja profesora fizičkog vaspitanja i zdravstvenih ustanova.....	39

POGLAVLJE IV

4. BIOMEHANIČKE OSNOVE KOREKTIVNE GIMNASTIKE	43
4.1. Biomehanika korektivne gimnastike	43
4.2. Zakonitosti transformacije kostiju	47
4.3. Funkcionalna adaptacija kostiju	48
4.4. Mehanički oblik adaptacije kostiju	49

POGLAVLJE V

5. BIOMEHANIČKE STRUKTURE U FUNKCIJI POKRETA.....	51
5.1. Biomehanička građa kostiju	51
5.1.1. Podjela kostiju	52
5.1.2. Mehaničke osobine kostiju.....	63
5.2. Biomehanička građa zglobova.....	66
5.2.1. Podjela zglobova	67

5.2.2.	Mehaničke osobine zglobova.....	72
5.2.3.	Ravni i ose prirodnog koordinatnog sistema.....	74
5.2.4.	Vrste pokreta u zglobovima.....	76
5.3.	Biomehanička građa mišića.....	80
5.3.1.	Pojam i vrste mišića.....	80
5.3.2.	Biomehanička građa skeletnih mišića.....	81
5.3.3.	Mehaničke osobine mišića.....	85
5.3.4.	Mišićna sila kao vektorska veličina.....	85
5.3.5.	Vrste mišićnih kontrakcija.....	87
5.3.6.	Energija mišićne kontrakcije.....	91
5.3.7.	Mehanizam mišićne kontrakcije.....	93
5.3.8.	Vrsta mišićnih vlakana.....	95
5.3.9.	Funkcionalna podjela mišića.....	98
5.3.10.	Hipertrofija i hiperplazija skeletnog mišića.....	98
5.3.11.	Oboljenja mišića.....	99

POGLAVLJE VI

6.	SREDSTVA KOREKTIVNE GIMNASTIKE.....	101
6.1.	Osnovna sredstva korektivne gimnastike.....	101
6.1.1.	Neurofiziološke osnove pokreta.....	102
6.1.2.	Kineziološke osnove pokreta.....	104
6.2.	Pomoćna sredstva korektivne gimnastike.....	109
6.2.1.	Vještački fizikalni agensi.....	110
6.3.	Fizičko vaspitanje - vježbanje i sport.....	110
6.4.	Igra kao dio fizičke aktivnosti djece.....	112

POGLAVLJE VII

7.	POČETNI POLOŽAJI I NJIHOV ZNAČAJ.....	113
7.1.	Pojam i vrste početnih položaja.....	113
7.1.1.	Ležeći početni položaj.....	113
7.1.2.	Sjedeći početni položaj.....	115
7.1.3.	Klečeći početni položaj.....	115
7.1.4.	Stojeći početni položaj.....	116
7.1.5.	Početni položaj u visu.....	116
7.1.6.	Početni položaj u upor.....	117
7.1.7.	Četvoronožni početni položaj.....	118
7.1.8.	Početni položaj stojeći na ripstolu.....	118
7.1.9.	Početni položaj sjedeći sa opruženim nogama.....	119
	Položaj.....	119
7.2.	Ispitivanje mišićne snage - <i>Mišićni manuelni test (MMT)</i>	120

POGLAVLJE VIII

8.	DRŽANJE TIJELA I ODSUPANJE OD NORMALNOG STAVA.....	122
8.1.	Osnovni stav i držanje tijela.....	122
8.2.	Neppravilno držanje tijela.....	125

8.3. Rast i razvoj djeteta	129
8.4. Uzroci devijacija tjelesnog razvoja.....	131
8.4.1. Unutrašnji (endogeni) faktori	132
8.4.2. Spoljašnji (egzogeni) faktori	133
8.5. Ocjenjivanje držanja tijela.....	136
8.5.1. Posmatranjem sa bočne strane (sagitalna ravan)	136
8.5.2. Posmatranje sa zadnje strane (frontalna ravan)	138
8.5.3. Posmatranje sa prednje strane (frontalna ravan).....	139
8.6. Testovi za provjeru stanja i statusa kičmenog stuba prema Corbinu i Lindsey (1997)	153
8.7. Metode za procjenu držanja tijela.....	157
8.7.1. Metoda SPES (površinska paravertebralna elektro stimulacija).....	158
8.7.2. Metoda termografije	158
8.7.3. Metoda fototopografija Moire	159
8.7.4. Rendgen (X-ray).....	160
8.7.5. Cobbova metoda mjerenja.....	160
8.7.6. Metode za procjenu držanja tijela u školama	161
8.7.7. Metoda procjene Skoliozometrom	164
8.7.8. Metoda fotografisanja.....	165
8.7.9. Određivanje statusa i ocjene stopala.....	166

POGLAVLJE IX

9. DEFORMITETI VRATA	172
9.1. Kratak vrat – Klippel Feilov deformitet	172
9.2. Krivi vrat – krivošijost, tortikolis	172

POGLAVLJE X

10. DEFORMITETI KIČMENOG STUBA.....	176
10.1. Lordoza – lordosis	180
10.2. Kifoza – kyphosis	183
10.3. Skolioza - scoliosis	187

POGLAVLJE XI

11. DEFORMITETI GRUDNOG KOŠA	191
11.1. Ravne grudi – pectus planum	191
11.2. Ispupčene grudi – pectus carinatum	191
11.3. Udubljene grudi – pectus excavatum.....	192

POGLAVLJE XII

12. DEFORMITETI KUKA	193
12.1. Displazija kukova	193

POGLAVLJE XIII

13. DEFORMITETI DONJIH EKSTREMITETA U PREDJELU KOLJENA.....	197
---	-----

13.1. IKS "X" noge – genua valga.....	197
13.2. "O" noge – genua vara.....	199
13.3. Hiperekstenzija nogu	200

POGLAVLJE XIV

14. DEFORMITETI STOPALA	201
14.1. Ravno stopalo – pes planus.....	201
14.2. Udubljeno stopalo – pes cavus.....	204
14.2.1. Zakrivljenje palca - čukljevi (hallux – valgus)	204

POGLAVLJE XV

15. VJEŽBE ZA KOREKCIJU DEFORMITETA LOKOMOTORNOG APARATA	208
15.1. Vježbe za korekciju krivog vrata (tortikolis)	208
15.2. Vježbe za korekciju kifoze.....	209
15.2.1. Kifotično loše držanje (funkcionalni stadijum)	209
15.2.2. Teži stadijum kifoze	227
15.2.3. Vježbe za otklanjanje kifo – lordoze	233
15.2.4. Vježbe u korekciji nepravilnog držanja tijela	235
15.3. Vježbe korekcije lordoze	252
15.3.1. Lordotično loše držanje (funkcionalni stadijum)	252
15.3.2. Teži stadijum lordoze	263
15.4. Vježbe za korekciju skolioze	268
15.4.1. Skoliotično loše držanje (funkcionalni stadijum)	268
15.4.2. Teži stadijum skolioze	275
15.5. Vježbe za korekciju grudnog koša	294
15.5.1. Vježbe za otklanjanje ispupčenih grudi	294
15.5.2. Vježbe za otklanjanje izdubljenih grudi	299
15.5.3. Vježbe za otklanjanje ravnih grudi	303
15.6. Korekcija deformiteta kukova-terapijski postupci	305
15.6.1. Korekcija displazije kukova.....	305
15.7. Vježbe za korekciju donjih ekstremiteta	306
15.7.1. Vježbe za otklanjanje X – nogu	306
15.7.2. Vježbe za korekciju "O" nogu.....	308
15.8. Vježbe za korekciju deformiteti stopala.....	309
15.8.1. Vježbe za korekciju ravnih stopala.....	309
15.9. Vježbe za korekciju ravnih leđa.....	322
LITERATURA.....	328