

SADRŽAJ

1	UVOD	1
2	ANATOMIJA LUMBALNOG DIJELA „KIČMENOG STUBA“	3
2.1	„Kičmeni stub (Columna vertebralis)“	3
2.2	Pršljenovi „lumbosakralne regije“	4
2.3	Intervertebralni disk	5
2.4	Anulus fibrosus	5
2.5	Nukleus pulposus	5
2.6	„Krsna kost (<i>os sacrum</i>)“	5
2.7	Trtična kost (<i>os coccygis</i>).....	6
2.8	Ligamenti lumbalnog dijela kičme.....	6
2.9	Mišići lumbosakralne regije	6
2.10	„Kičmena moždina i“ kičmeni „nervi“	10
3	Patološki procesi u intervertebralnom disku.....	12
3.1	Upale intervertebralnog diska	14
4	BIOMEHANIKA KORIJENA SPINALNIH ŽIVACA U LUMBALNOJ KIČMI	15
5	ETIOLOGIJA I EPIDEMIOLOGIJA	18
5.1	Uzroci lumbalnog bolnog sindroma	18
6	KLINIČKA SLIKA	20
6.1	Insuffitientio dorsi (slabost mišića leđa)	20
6.2	Lumbago	20
6.3	Ischialgia	21
6.4	Lumboischialgia	21
6.5	“Radiculopathia“	21
6.6	Facet sindrom	22
7	DIJAGNOSTIKA	23
7.1	Klinički pregled.....	23
7.2	Klinički testovi u dijagnostici diskogenog lumbalnog bolnog sindroma.....	24
8	LIJEČENJE.....	27
8.1	Mirovanje	27
8.2	Medikamentozno liječenje	27
8.3	Akupunktura.....	28
8.4	Lumbalne trakcije (istezanje).....	28

8.5	Manipulacije.....	28
8.6	Mobilizacija zglobova i ručna masaža	28
8.7	„Kineziterapija“	28
8.8	Aparaturna fizikalna terapija.....	29
8.9	Operativno liječenje	29
9	PREVENTIVNE MJERE	30
9.1	Ispravljanje (korekcija) nepravilnog držanja	31
9.2	Prevenција u djetinjstvu	31
9.3	Prevenција u sportu	32
10	ZAŠTITNI POLOŽAJI I POKRETI.....	34
11	KINEZITERAPIJA.....	39
11.1	Kineziterapija pacijenata sa bolom u leđima-konzervativno liječenje	42
11.1.1	Akutna faza	42
11.1.2	Subakutna faza.....	48
11.1.3	Hronična faza.....	48
12	VJEŽBE ZA KOREKCIJU POSTURE (DRŽANJA TIJELA).....	57
13	VJEŽBE ZA PERINEALNU MUSKULATURU (MIŠIĆE KARLIČNOG DNA) ...	58
14	CILJ RADA	59
15	METODE RADA	60
16	REZULTATI	61
17	DISKUSIJA	64
	ZAKLJUČAK.....	67
	LITERATURA	68
18	Izvori.....	69
19	Izvori slika	71