

S A D R Ź A J :

1. UVOD.....	3
2.ANATOMIJA ZGLOBA KOLJENA.....	4
2.1.Ligamenti zgloba koljena.....	5
3.BIOMEHANIKA ZGLOBA KOLJENA.....	8
4.POVREDE ZGLOBA KOLJENA.....	10
4.1.Kako povređujemo koljeno.....	11
4.2.Mehanizam povređivanja.....	13
4.3. Klasifikacija povreda ligamenata koljena.....	14
4.3.1. Klasifikacija uganuća, ruptura i nestabilnosti.....	14
4.3.2. Nestabilnost u jednoj ravni.....	15
4.3.3. Nestabilnost u dvije ravni.....	15
4.3.4. Kombinovane nestabilnosti.....	16
5. DIJAGNOSTIKA POVRADA LIGAMENATA KOLJENA.....	17
6. FIZIOLOGIJA LIGAMENTARNOG LIJEČENJA.....	19
7. LIJEČENJE POVREDA PREDNJEG UKRŠTENOG LIGAMENTA.....	22
8. METODE.....	23
8.1. Fizikalne procedure.....	23
8.2. Kineziterapija.....	31
9. PREOPERATIVNA FAZA.....	32
10. POSTOPERATIVNA FAZA.....	32
10.1. I faza: 0-4 sedmice.....	32
10.1. 1. Fizikalne procedure.....	33
10.1.2. Kineziterapija 0-2 sedmice.....	33
10.1.3. Kineziterapija 3-4 sedmice.....	33

10.2. II faza: 4-8 sedmice.....	34
10.2.1. Fizikalne procedure.....	34
10.2.2. Kineziterapija.....	34
11. PREVENCIJA SPORTSKIH POVREDA.....	34
11. 1. Preventivni trening.....	35
11.2. Uloga fizioterapeuta u prevenciji sportskih povreda.....	35
11.3. Proprioceptivni trening.....	35
12. ZAKLJUČAK.....	37
13. LITERATURA.....	38