

SADRŽAJ

Sažetak	3
1. Uvod	4
2. Cilj rada	4
3. Anatomija kičmenog stuba	5
4. Mišići pokretači kičmenog stuba	6
5. Statika kičmenog stuba	8
6. Dinamika kičmenog stuba	8
7. Skolioza	9
7.1 Klasifikacija skolioza	9
8. Dijagnoza skolioza	11
8.1 Pregled pacijenta	11
8.2 Test pretklona (adamsov test).....	12
8.3 Radiografski pregled	12
9. Uloga kineziterapije u prevenciji skolioza	14
9.1 Opšti kineziterapijski program za skolioze	14
9.1.1 Korektivne vježbe	14
9.1.2 Cilj konzervativnog liječenja skolioza	14
9.2 Vježbe zagrijavanja i oblikovanja	15
9.3 Vježbe istezanja pelvifemoralne muskulature	16
9.4 Vježbe disanja	17
9.5 Vježbe za jačanje trbušne muskulature	19
9.6 Vježbe za jačanje ledne muskulature	20
9.7 Jogi vježbe	21
9.8 Autoelongacija – trakcija kičme	22
10. Kineziterapijski program pacijenta sa miderom	23
11. Hirurško liječenje	23
12. Zaključak	24
13. Prikaz slučaja	25