

# Sadržaj

<b>1.</b>	<b>Uvod u proprioceptivnu neuromuskularnu facilitaciju .....</b>	<b>1</b>
<b>2.</b>	<b>Osnovni elementi facilitacije .....</b>	<b>3</b>
2.1	Otpor .....	4
2.2	Iradijacija i pojačavanje .....	6
2.3	Manuelni kontakt .....	7
2.4	Položaj tela i mehanika tela .....	8
2.5	Verbalne (komande) .....	9
2.6	Vid .....	10
2.7	Trakcija i aproksimacija .....	10
2.8	Istezanje .....	11
2.9	"Tajming" .....	12
2.10	Modeli pokreta .....	14
<b>3.</b>	<b>Tehnike .....</b>	<b>17</b>
3.1	Ritmičko započinjanje .....	18
3.2	Kombinacija izotonika .....	19
3.3	Preusmeravanje antagonista .....	20
3.3.1	Dinamičko preusmeravanje .....	20
3.3.2	Stabilizirajuće preusmeravanje .....	22
3.3.3	Ritmička stabilizacija .....	23
3.4	Ponavljano istezanje (ponavljane kontrakcije) .....	24
3.4.1	Ponavljano istezanje od početka obima pokreta .....	24
3.4.2	Ponavljano istezanje u toku celog obima pokreta .....	25
3.5	Kontrakcija - relaksacija .....	27
3.6	Održavanje ravnoteže - relaksacija .....	28
3.7	Rezime PNF tehnika i njihovih ciljeva .....	30
<b>4.</b>	<b>Lečenje bolesnika .....</b>	<b>33</b>
4.1	Evalvacija .....	33
4.2	Ciljevi lečenja .....	35

4.3	Dizajniranje lečenja .....	36
4.4	Direktno i indirektno lečenje .....	36
4.4.1	Direktno lečenje .....	37
4.4.2	Indirektno lečenje .....	37
4.5	Procena .....	37
4.6	Planiranje lečenja .....	38
<b>5.</b>	<b>Facilitacioni modeli pokreta .....</b>	<b>43</b>
<b>6.</b>	<b>Skapula i pelvis .....</b>	<b>47</b>
6.1	Uvod .....	47
6.1.1	Primene .....	47
6.1.2	Dijagonalni pokret .....	48
6.1.3	Položaj bolesnika .....	49
6.1.4	Položaj terapeuta .....	49
6.1.5	Zahvati .....	50
6.1.6	Otpor .....	51
6.2	Modeli pokreta skapule .....	51
6.2.1	Anteriorna elevacija i posteriorna depresija .....	51
6.2.2	Anteriorna depresija i posteriorna elevacija .....	54
6.3	Modeli pokreta za pelvis .....	56
6.3.1	Anteriorna elevacija i posteriorna depresija .....	57
6.3.2	Anteriorna depresija i posteriorna elevacija .....	59
6.4	Simetrične, recipročne i asimetrične vežbe .....	62
6.4.1	Simetrično recipročna vežba: anteriorna elevacija posteriorna depresija skapule i pelvisa .....	63
6.4.2	Asimetrične vežbe: anteriorna elevacija - posteriorna depresija pelvisa sa prednjom depresijom - posteriornom elevacijom skapule .....	64
<b>7.</b>	<b>Gornji ekstremiteti .....</b>	<b>67</b>
7.1	Modeli pokreta ruke .....	67
7.1.1	Uvod .....	67
7.1.2	Fleksija - abdukcija- spoljašnja rotacija .....	69
7.1.3	Fleksija - abdukcija- spoljašnja rotacija sa fleksijom lakta .....	71
7.1.4	Fleksija - abdukcija - spoljašnja rotacija sa ekstenzi- jom lakta .....	74
7.1.5	Ekstenzija - addukcija - unutrašnja rotacija .....	76
7.1.6	Ekstenzija - addukcija - unutrašnja rotacija sa ekstenzijom lakta .....	78
7.1.7	Ekstenzija - addukcija - unutrašnja rotacija sa fleksijom lakta .....	79

7.1.8	Fleksija - addukcija - spoljašnja rotacija .....	81
7.1.9	Fleksija - addukcija - spoljašnja rotacija sa fleksijom lakta .....	83
7.1.10	Fleksija - addukcija - spoljašnja rotacija sa ekstenzijom lakta .....	85
7.1.11	Ekstenzija - abdukcija - unutrašnja rotacija .....	86
7.1.12	Ekstenzija - abdukcija - unutrašnja rotacija sa ekstenzijom lakta .....	89
7.1.13	Ekstenzija - abdukcija - unutrašnja rotacija sa fleksijom lakta .....	91
7.2	Vežbe potiskivanja i povlačenja .....	93
7.2.1	Ulnarno potiskivanje i povlačenje .....	94
7.2.2	Radijalno potiskivanje i povlačenje .....	95
7.3	Bilateralni modeli pokreta ruke .....	95
7.4	Promene položaja bolesnika .....	98
7.4.1	Modeli pokreta ruke u bočno - ležećem položaju .....	98
7.4.2	Modeli pokreta ruke u proniranom položaju sa osloncem na laktovima .....	98
7.4.3	Modeli pokreta ruke u sedećem položaju .....	99
7.4.4	Modeli pokreta ruke u puzećem položaju .....	100
7.4.5	Modeli pokreta ruke u klečećem položaju .....	101
<b>8.</b>	<b>Donji ekstremitet .....</b>	<b>103</b>
8.1	Modeli pokreta noge .....	103
8.1.1	Uvod .....	103
8.1.2	Fleksija - abdukcija - unutrašnja rotacija .....	105
8.1.3	Fleksija - abdukcija - unutrašnja rotacija sa fleksijom kolena .....	107
8.1.4	Fleksija - abdukcija - unutrašnja rotacija sa ekstenzijom kolena .....	109
8.1.5	Ekstenzija - addukcija - spoljašnja rotacija .....	111
8.1.6	Ekstenzija - addukcija - spoljašnja rotacija sa ekstenzijom kolena .....	114
8.1.7	Ekstenzija - addukcija - spoljašnja rotacija sa fleksijom kolena .....	116
8.1.8	Fleksija - addukcija - spoljašnja rotacija .....	117
8.1.9	Fleksija - addukcija - spoljašnja rotacija sa fleksijom kolena .....	119
8.1.10	Fleksija - addukcija - spoljašnja rotacija sa ekstenzijom kolena .....	121
8.1.11	Ekstenzija - abdukcija - unutrašnja rotacija .....	122
8.1.12	Ekstenzija - abdukcija - unutrašnja rotacija sa ekstenzijom kolena .....	124

8.1.13	Ekstenzija - abdukcija - unutrašnja rotacija sa fleksijom kolena .....	125
8.2	Promene položaja bolesnika .....	127
8.2.1	Modeli pokreta noge u sedećem položaju .....	128
8.2.2	Modeli pokreta noge u proniranom položaju .....	129
8.2.3	Modeli pokreta noge u bočno - ležećem položaju .....	131
8.2.4	Modeli pokreta noge u četvoronožnom položaju .....	133
8.2.5	Bilateralni modeli pokreta noge .....	136
<b>9.</b>	<b>Vrat</b> .....	<b>141</b>
9.1	Uvod .....	141
9.1.1	Dijagonalni pokret .....	141
9.1.2	Položaj bolesnika .....	143
9.1.3	Položaj terapeuta .....	143
9.1.4	Zahvati .....	143
9.1.5	Otpor .....	143
9.1.6	Normalan "tajming" .....	144
9.2	Fleksija - leva lateralna fleksija - leva rotacija .....	144
9.3	Ekstenzija - desna lateralna fleksija - desna rotacija .....	147
9.4	Rotacija vrata udesno .....	149
9.5	Vrat u funkciji trupa .....	149
9.5.1	Vrat u funkciji fleksije i ekstenzije trupa .....	151
9.5.2	Vrat u funkciji lateralne fleksije trupa udesno .....	151
<b>10.</b>	<b>Trup</b> .....	<b>155</b>
10.1	Uvod .....	155
10.1.1	Dijagonalni pokret .....	155
10.1.2	Položaj bolesnika .....	156
10.1.3	Otpor .....	156
10.1.4	Normalan "tajming" .....	156
10.1.5	"Tajming" radi naglašavanja .....	157
10.2	"Chopping" i "lifting" .....	157
10.2.1	"Chopping" .....	157
10.2.2	"Lifting" .....	159
10.3	Bilateralni modeli pokreta noge za trup .....	162
10.3.1	Bilateralna fleksija donjih ekstremiteta sa fleksijom kolena, za fleksiju donjeg dela trupa (udesno) .....	162
10.3.2	Bilateralna ekstenzija donjih ekstremiteta, sa ekstenzijom kolena, za ekstenziju donjeg dela trupa (ulevo) .....	164
10.3.3	Lateralna fleksija trupa .....	165
10.4	Kombinovani modeli pokreta trupa .....	167

<b>11.</b>	<b>Aktivnosti na strunjači</b> .....	169
11.1	Uvod: zašto su potrebne aktivnosti na strunjači? .....	169
11.2	Izvođenje aktivnosti na strunjači .....	169
11.3	Primeri aktivnosti na strunjači .....	170
11.3.1	Okretanje .....	170
11.3.2	Proniran položaj na laktovima (oslonac na podlaktice) .....	180
11.3.3	Sedenje na strani .....	183
11.3.4	Puzanje .....	186
11.3.5	Klečanje .....	191
11.3.6	Poluklečeći položaj .....	194
11.3.7	Prelazak iz četvorožnog položaja (lučni položaj na sve četiri) u stojeći položaj i obrnuto .....	196
11.3.8	Vežbanje u sedećem položaju .....	199
11.3.9	Most .....	202
<b>12.</b>	<b>Uvežbavanje hoda</b> .....	207
12.1	Uvod .....	207
12.2	Teorija uvežbavanja hoda .....	208
12.3	Procedure uvežbavanja hoda .....	209
12.3.1	Aproksimacija i istežanje .....	209
12.3.2	Primena aproksimacije i istežanja .....	210
12.4	Praktično uvežbavanje hoda .....	211
12.4.1	Faza pripreme .....	211
12.4.2	Ustajanje i sedanje .....	217
12.4.3	Stajanje .....	218
12.4.4	Hodanje .....	223
12.4.5	Ostale aktivnosti .....	229
<b>13.</b>	<b>Vitalne funkcije</b> .....	233
13.1	Uvod .....	233
13.1.1	Stimulacija i facilitacija .....	233
13.2	Facijalna muskulatura .....	233
13.3	Pokreti jezika .....	242
13.4	Gutanje .....	244
13.5	Poremećaji govora .....	245
13.6	Disanje .....	245
<b>14.</b>	<b>Aktivnosti iz svakodnevnog života</b> .....	249
<b>15.</b>	<b>Rečnik</b> .....	255