

<b>1. UVOD</b> .....	<b>1</b>
<b>2. CILJ RADA</b> .....	<b>2</b>
<b>3. ANATOMIJA ZGLOBA KOLJENA</b> .....	<b>3</b>
3.1. Zglobne površine .....	3
3.2. Meniskusi .....	4
3.3. Zglobne veze .....	6
3.4. Vaskularizacija koljenog zgloba i ishrana koljena .....	8
3.5. Inervacija koljenog zgloba .....	9
<b>4. BIMEHANIKA KOLJENOG ZGLOBA</b> .....	<b>10</b>
4.1. Mišići pokretači koljenog zgloba .....	12
<b>5. POVREDE KOLJENA U SPORTU</b> .....	<b>14</b>
5.1. Patofiziologija povrede meniskusa .....	14
5.2. Povrede ligamenata koljena .....	15
<b>6. KINEZITERAPIJA</b> .....	<b>20</b>
6.1. Opšte napomene .....	20
6.2. Kineziterapija po vrstama kontrakcije u ranoj rehabilitaciji .....	23
6.3. Kineziterapija u kasnoj rehabilitaciji .....	24
6.4. Mobilizacija .....	24
6.5. Indikacije i kontraindikacije manuelne terapije .....	25
6.6. Osnovna pravila kod manipulacija .....	25
6.7. Pomoćni akcesorni pokret .....	26
6.8. Propriocepcija u kineziterapiji .....	26
6.9. Proprioceptivna neuromuskularna fascilitacija .....	26
<b>7. KINEZITERAPIJA SPORTSKIH POVREDA</b> .....	<b>28</b>
7.1. Post artroskopska rehabilitacija .....	29
7.2. Osnovni ciljevi kod rehabilitacijskog koljena .....	31
7.3. Doziranje u kineziterapiji .....	33
7.4. Jačanje kvadricepsa .....	33
7.5. Ritam vježbi .....	34
7.6. Kineziterapija kod operativne meniskotomije .....	34
7.7. Kineziterapija kod artroskopske rekonstrukcije .....	37
7.8. Kineziterapija kod rekonstrukcije ligamenata .....	37
7.9. Kineziterapija kod rekonstrukcije ligamenata ACL .....	38
7.10. Trkačko koljeno-hondromalacija patele .....	40
<b>8. DISKUSIJA I ZAKLJUČAK</b> .....	<b>41</b>
<b>9. LITERATURA</b> .....	<b>42</b>