

## 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 leđne 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 |