

Predavač:

Marija Andrijašević

ZDRAVO TIJELO-ZDRAV DUH

Ovaj edukativni materijal napravljen je u sklopu projekta.

„Promocijom zdravlja u svrhu smanjenja rizika od obolijevanja“.

Sadržaj ovog edukativnog materijala napravljen je u obrazovne svrhe i ne služi kao osobni medicinski savjet. Potražite savjet od svog liječnika ili drugog kvalificiranog zdravstvenog radnika za sva pitanja koja imate u vezi Vašeg zdravstvenog stanja. Nemojte zanemariti profesionalni medicinski savjet ili odgoditi njegovu primjenu zbog nečega što ste pročitali u ovom edukativnom materijalu.



Projekt je sufinancirala Europska unija iz Europskog socijalnog fonda.

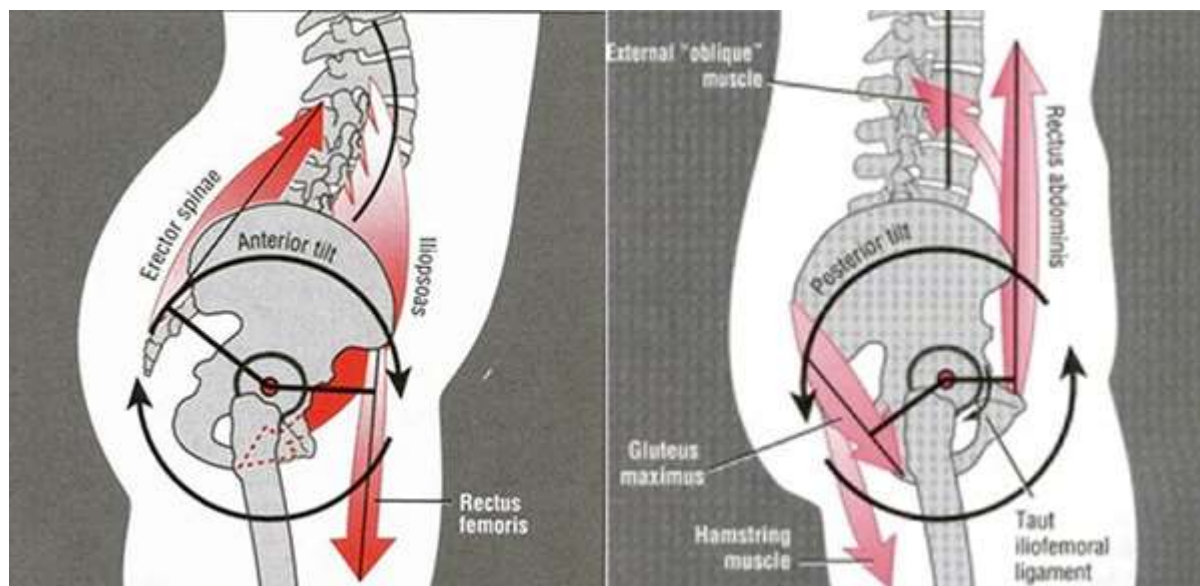
Kukovi su najveći, pravi, sinovijalni i kuglasti zglob, u tijelu koji je odgovoran za pokrete u svim smjerovima i zato je uz rame najpokretljiviji zglob u tijelu. Nešto mu je manji opseg, ali je zato puno čvršći i stabilniji.

Zglob kuka se sastoji od glave femura i acetabuluma na zdjeličnoj kosti koji je okružen brojnim ligamentima i stvara jedan od najpokretljivijih zglobova u ljudskom tijelu. Neki od najčešćih mišića koji nam uzrokuju probleme prilikom izvođenja određenih vježbi su skupina fleksora psoas i iliacus koji se vezuje od femura ispod zdjelice na kralježnicu te koji djeluju kao fleksori kuka.

Kompleksna stabilizacija s evolucijskim prijelazom na *lat.bipedalni* (dvonožni) oblik kretanja čine kuk podložnim gubitku funkcije potenciranim modernim oblikom života ispunjen sjedenjem. Gubitak funkcije i nepravilna organizacija kuka odražava se narušavanjem stabilnosti cijelog tijela, nepravilnom biomehanikom pokreta te nepravilnim transferom i apsorpcijom sile.

Važno je razumjeti kako kuk s koljenom i skočnim zglobom djeluje kao jedan sustav te da uobičajene životne radnje zahtijevaju **simultane kretnje u sva tri zgloba!**

Time se nepravilnosti kuka odražavaju na skočni zglob i koljeno, a preko lumbo-zdjelične poveznice (slika 1.) i na ostatak tijela. Ozljede skočnog zgloba, koljena i lumbalnog dijela kralježnice često su uzrokovane upravo u kuku.



Razni faktori utječu na kvalitetu pokreta u zglobu kuka:

- fleksibilnost
- mobilnost
- pravilna funkcija okolnih mišića

Npr. smanjena mobilnost kuka utječe na disbalans, kompenzaciju prilikom izvođenja određenih pokreta, a naposljetku tako dolazi i različitih ozljeda.

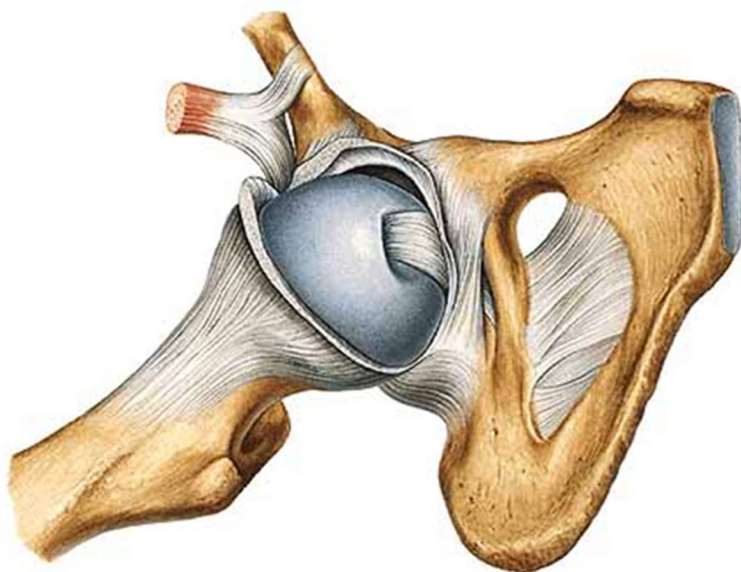
Kretnje u zglobu kuka su :

- fleksija
- ekstenzija
- abdukcija
- adukcija
- unutrašnja i vanjska rotacija

Kako bi se povećala mobilnost kuka, primarno je potrebno napraviti neke modifikacije u svakodnevnim aktivnostima. Primjerice, tijekom sjedenja treba izbjegavati prekrížene noge, preporučuje se spavanje s jastukom između koljena i skočnog zgloba, izvođenje čučnja u sumo poziciji umjesto paralelnog, izbjegavanje dugačke vožnje biciklom zbog iritacije acetabuluma uslijed repetitivne fleksije kuka i sl.



Projekt je sufinancirala Europska unija iz Europskog socijalnog fonda.



Nedovoljna snaga mišića, smanjeni opseg pokreta te nepravilna motorika dovode do brojnih kompenzacijskih pokreta te se tako povećava rizik od potencijalnih ozljeda.

Skupina fleksora i iliakus su mišići koji uzrokuju najviše problema kod izvođenja određenih vježbi. Kada su ti mišići skraćeni tada dolazi do prevelike rotacije prema naprijed. Zglob kuka se nalazi tada u nepravilnom položaju.

Nedovoljna aktivacija mišića gluteusa dovodi do krivog biomehaničkog pokreta jer su mišići glutealne regije odgovorni za vanjsku rotaciju, ekstenziju i abdukciju, a samim time se pojačava opasnost od ozljeda.

Također piriformis koji je duboki ekstenzor kuka u slučaju skraćenosti utječe na kolaps koljena (valgus) uslijed izvođenja čučnja.

Kako bi se prevenirale ozljede potrebno je jačati mišiće nogu i zdjelice te redovito provoditi vježbe za mobilnost zgloba kuka kao i redovito vježbe istezanja odnosno stretchinga.



Projekt je sufinancirala Europska unija iz Europskog socijalnog fonda.

VJEŽBE ZA MIŠIĆE NOGU I ZDJELICE UZ UPOTREBU SLIDERA

Slideri su mali okrugli diskovi koji s jedne strane imaju plastičnu površinu, a sa druge strane specifične materijale koji omogućavaju da diskovi kliču bilo na parketu, drvenoj površini, sportskom podu te su prilagođeni su za rad na različitim podlogama

Vrste slidera:

- plastični
- gumeni-
- platneni

Upotrebljavaju se u rekreativnom vježbanju i vrhunskom sportu.



UPOTREBA SLIDERA:

- ✓ Utječu na razvoj fleksibilnosti, snage, izdržljivosti, ravnoteže i koordinacije



Projekt je sufinancirala Europska unija iz Europskog socijalnog fonda.

KVALITETAN POKRET LIJEČI

- ✓ Istovremeno jačamo jednu i istežemo drugu mišićnu skupinu
- ✓ Frikcijskim kretnjama postićemo bolju amplitudu pokreta
- ✓ Pokreti su fluidni, vježbe dinamične, kondicijska i energetska komponenta visoka



NAMJENA :

- Rekreativcima, kao odličan rekvizit za razne vrste treninga
- Vrhunskim sportašima, kod izvedbe specifičnih pokreta
- Plesačima i gimnastičarima, za postizanje maksimalne amplitude pokreta
- Djeci, maštovit rekvizit za zabavu i razonodu
- U rehabilitaciji, za vježbe stabilizacije, istezanja i specifičnog snaženja mišića



Projekt je sufinancirala Europska unija iz Europskog socijalnog fonda.



NAČIN KORIŠTENJA :

- Ovisno o površini na kojoj se izvodi pokret tako se i upotrebljava slider.
- Platnena površina je okrenuta prema parketu, sportskom podu ili sličnoj tvrdoj površini, a ako se vježba na podlogama sličnim tepihu onda je plastična strana okrenuta prema dole.
- Vrhovi prstiju se postavljaju na sredinu slidera kako bi se lakše kontrolirao pokret.



Projekt je sufinancirala Europska unija iz Europskog socijalnog fonda.