

SEMINARSKI RAD IZ REDMETA OSNOVE KINEZITERAPJE

TEMA : FRENKELOVE VJEŽBE

STUDENT: BLAŽENA ĐURIĆ

MENTOR: DRAGANA BOJINOVIĆ RODIĆ

DEFINICIJA

- FRENKELOVE VJEŽBE SU SERIJA VJEŽBI U CILJU POBOLJŠANJA PROPRIOCEPTIVNE KONTROLE DONJIH EKSTREMITETA.
- OVE VJEŽBE POČINJU SA JEDNOSTAVNIM POKRETIMA I ELIMINISANOM GRAVITACIJOM DA BI SE PROGREDIRALE KA MNOGO KOMPLIKOVANIJIM POKRETIMA IZ KOJIH PROIZILAZE SIMULTANI POKRETI KUKOVA I KOLJENA PROTIV GRAVITACIJE.

ZA ŠTA SE KORISTE OVE VJEŽBE ?

- SPECIJALNO SU KORISNE KOD OŠTEĆENJA PROPRIOCEPTORA USLED POREMEĆAJA CNS-A. OSOBITO PONAVLJANJE VEŽBI AKTIVIRA I USAVRŠAVA PROPRIOCEPCIJU.
- KORISTE SE I ZA REHABILITACIJU PACIJENATA KOJI BOLUJU OD MULTIPLA SKLEROZE.

ŠTA JE MULTIPLA SKLEROZA ?

- MULTIPLA SKLEROZA (MS) JE HRONIČNA UPALNA BOLEST SREDIŠNJEG NERVOG SISTEMA (SNS), ŠTO ZNAČI DA UPALNA OŠTEĆENJA MOGU ZAHVATITI VELIKI I MALI MOZAK, MOŽDANO STABLO I KIČMENU MOŽDINU. MS SE JAVLJA U SVIM ŽIVOTNIM DOBIMA, ALI NAJČEŠĆA JE IZMEĐU 18. I 50. GODINE ŽIVOTA. BOLEST JE NEPOZNATOG UZROKA I NEPREDVIDIVOG TOKA.
- DANAŠNJE SPOZNAJE I REZULTATI BROJNIH ISTRAŽIVANJA UKAZUJU DA JE MULTIPLA SKLEROZA AUTOIMUNA BOLEST KOJA NASTAJE DJELOVANJEM ČINIOCA OKOLINE ALI I UTICAJEM GENETSKE SKLONOSTI ZA MS.



OPIS BOLESTI

- OSNOVNA KARAKTERISTIKA MULTIPLE SKLEROZE JE DOMINANTNA UPALA MIJELINSKE OVOJNICE NERAVA SNS-A, DOK SU SAMA NERVNA VLAKNA U POČETKU RELATIVNO POŠTEĐENA
- ZBOG TOGA SE BOLEST UBRAJA U VELIKU GRUPU TZV. DEMIJELINIZACIJSKIH BOLESTI. PERIFERNI NERVI, TJ. NERVI KOJI PRENOSE NERVNE NADRAŽAJE PREMA PERIFERIJI (INERVIRAJU MIŠIĆE GLAVE I TIJELA) TAKOĐER IMAJU MIJELINSKU OVOJNICU, NO U MULTIPLOJ SKLEROZI PERIFERNI NERVNI SISTEM OSTAJE POŠTEĐEN.



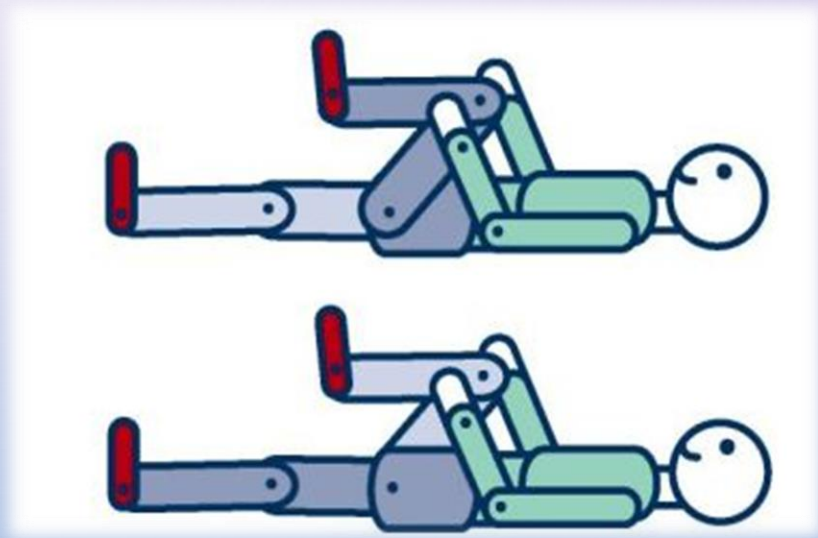
PROBLEMI KOJI SE JAVLJAJU KO MULTIPLA SKLEROZE

- VELIKI PROBLEM KOD MULTIPLE SKLEROZE JE POREMEĆAJI RAVNOTEŽE I KOORDINACIJE.
- POREMEĆAJ RAVNOTEŽE I KOORDINACIJE NASTAJE KADA SU ZAHVACENI MALI MOZAK ILI DIO DONJEG DIJELA MOZGA, TZV. MOŽDANO STABLO. MOŽE SE POJAVITI TREMOR NA EKSTREMITETIMA ILI GUBITAK RAVNOTEŽE PRI HODANJU.
- TAKOĐE MOGU POSTOJATI POTEŠKOĆE U FINIJIM POKRETIMA PRSTIMA, PRI PISANJU, HVATANJU SITNIH PREDMETA I SL.
- U TAKVIM SE STANJIMA PRIMJENJUJU VJEŽBE KOJE POBOLJŠAVAJU KOORDINACIJU I RAVNOTEŽU. KATKAD SU VRLO DOBRE VJEŽBE U VODI JER SU ZBOG POTPORE VODE U STAJANJU VJEŽBE LAKŠE, A TAKOĐEJE SMANJENO PREVELIKO ZAGREVANJE TELA ZBOG VJEŽBANJA, KOJE MOŽE POGORŠATI SIMPTOME.
- PROBLEMI BALANSA SU UOBIČAJENI KOD MS ALI UZROCI I EFEKTI MOGU BITI RAZLIČITI OD OSOBE DO OSOBE I MJENJATI SE IZ DANA U DAN

- TIPOVI FRENKELOVIH VJEŽBI (NA ODNOSU U KOM SE POLOŽAJU IZVODE)
- TO SU :
 - ❖ SUPRINARNI POLOŽAJ(LEŽEĆI NA LEĐIMA)
 - ❖ VJEŽBE U SJEDEĆEM POLOŽAJU
 - ❖ VJEŽBE U STOJEĆEM POLOŽAJU

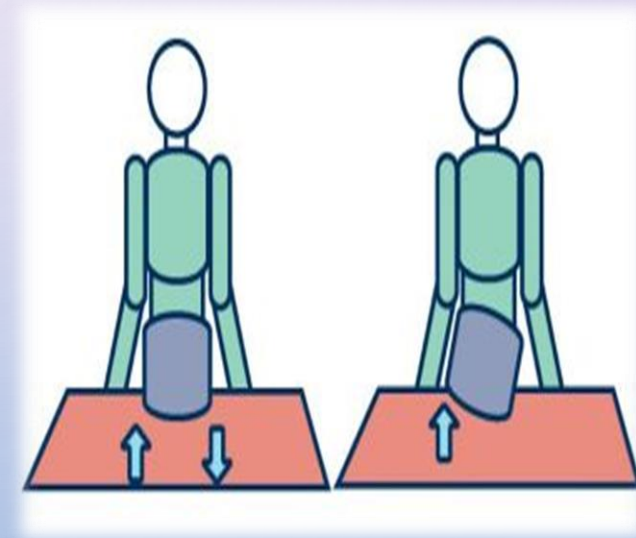
SUPINIRANI POLOŽAJI (LEŽEĆI NA LEĐIMA)

- PACIJENT LEŽI NA KREVTU ILI NA PODLOZI SA GLATKOM POVRŠINOM DA PETE MOGU LAKO KLIZITI. GLAVA MOŽE BITI PODUPRTA TAKO DA PACIJENT MOŽE VIDETI SVOJE NOGE I STOPALA.
- 1. FLEKTIRA SE KUK I KOLENO JEDNE NOGE KLIZANJEM PETE PO PODLOZI, VRAĆANJE U PRVOBITNU POZICIJU. VJEŽBA SE PONAVLJA SUPROTNIM EKSTREMITETOM.
- 2. FLEKSIJA KAO I U PRVOJ VEŽBI, ZATIM ABDUKCIJA FLEKTIRANOM NOGOM. VRAĆANJE U FLEKSIONU, A ZATIM U POČETNU POZICIJU.
- 3. FLEKSIJA KOLENA I KUKA SAMO DO POLA PUTA, ZATIM VRAĆANJE U EKSTENZIJU. DODAJE SE ABDUKCIJA I ADDUKCIJA.



VEŽBE U SEDEĆEM POLOŽAJU

1. UVEŽBAVA SE KOREKTAN SJEDEĆI POLOŽAJ U TRAJANJU OD 2 MINUTA-U STOLICI SA NASLONOM I STOPALIMA NA PODLOZI- USTOLICI BEZ POMOĆI RUKU-U STOLICI BEZ NASLONA.
2. OZNAČAVA SE VREME KOLIKO DUGO PACIJENT MOŽE ZADRŽATI OBA DONJA EKSTREMITETA S PETAMA OD PODLOGE, ZATIM SA ODVOJENIM ČITAVIM STOPALIMA, TAKO DA SE OBJE NOGE ISTOVREMENO SPUŠTAJU NA TAČNO OZNAČENO MJESTO.



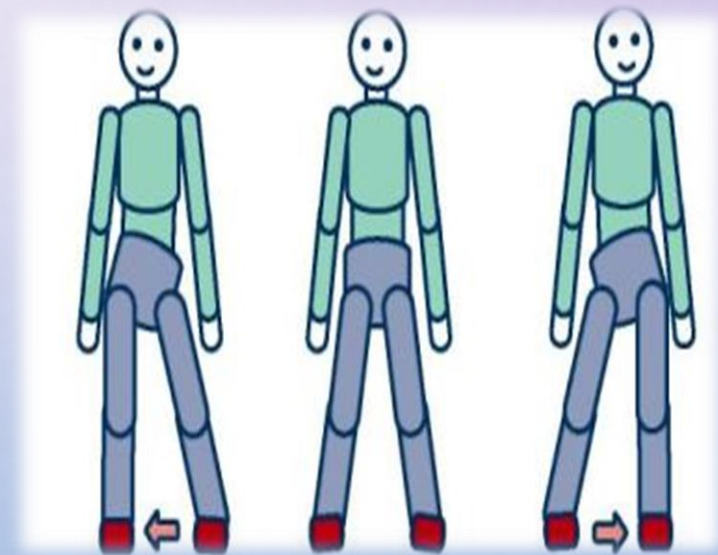
VEŽBE U STOJEĆEM POLOŽAJU

1. HOD U STRANU (BOČNI HOD) JE LAKŠI JER JE LAKŠE ODRŽAVANJE BALANSA POŠTO SE U OVOM SLUČAJU PACIJENT NE MORA PODIZATI NA PRSTE, ZATO SMANJUJE NJEGOVU POVRŠINU OSLOMCA. BOČNI HOD UČI PACIJENTA PRAVILNOM PRENOŠENJU TEŽINE SA JEDNE NOGE NA DRUGU. VEŽBE SE IZVODE SLEDEĆIM REDOSLIJEDOM:

A) TEŽINA TIJELA SE PRENOSI NA LEVU NOGU

B) DESNO STOPALO SE STAVLJA 30 CM UDESNO(ISKORAK DESNIM STOPALOM).

C) TEŽINA TIJELA SE PRENOSI NA DESNU NOGU





HVALA NA PAŽNJI