



VISOKA MEDICINSKA
ŠKOLA ZDRAVSTVA

VJEŽBE ZA KARLIČNI POJAS

Dr sc.med. Dragana Bojinović-Rodić



Vježbe za karlični pojas

- Vježbe za karlični pojas i donje ekstremitete su veoma značajne za održavanje ili popravljjanje funkcije stajanja i kretanja.
- Svaki poremećaj u nekom stepenu remeti ove funkcije, što ograničava sposobnost pojedinca koji ima njihovo izmijenjeno stanje.
- Vježbe za karlični pojas su sistematizovane kao:
 - 1. Vježbe za istežanje sakroilijačnih zglobova karlice**
 - 2. Vježbe aktivnim pokretima karličnog pojasa.**

1. Vježbe za istezanje sakroilijačnih zglobova



- Početni položaj za izvođenje vježbe je **ležeći na leđima na čvrstoj podlozi.**
- **Vježba 1. Vježbe za istezanje sakroilijačnih zglobova karlice potpomognutom fleksijom noge u kuku i koljenu**
- Pozicija trupa i dijelova tijela: noge su opružene i raširene.
- Izvođenje vježbe: desno koljeno se dovede na grudi dok se lijevo održava opruženim. Desno koljeno se rukama obuhvati i snažno se povuče ka grudima uz izdržaj. Noga se vrati u početni položaj, izvrši se relaksacija pa se vježba ponavlja. Vježba se može izvoditi i drugom nogom ili sa obe noge naizmjenično.
- Vježbom se istežu zadnja strana kuka i donji dio leđa i povećava se obim pokretljivosti ovih zglobova.





1. Vježbe za istežanje sakroilijačnih zglobova

- **Vježba 2. Vježbe za istežanje sakroilijačnih zglobova karlice naizmjeničnom fleksijom i ekstenzijom zglobova**
- Pozicija trupa i dijelova tijela: desna strana je uz ivicu terapijskog stola i koljena su savijena.
- Izvođenje vježbe: desno koljeno se dovede do grudi i drži se snažno na tom položaju. Desna noga se spusti preko ivice stola i preko koljena koje je savijeno, stopalo se potiskuje prema podu uz izdržaj. Noge se vrate u početni položaj, slijedi opuštanje, pa se vježba ponavlja. Vježba se može izvesti sa lijevom stranom tijela uz ivicu podloge i sa spuštanjem lijeve noge preko ivice postelje, a uz savijenu desnu nogu.
- Vježbom se istežu zadnja i prednja strana butina istovremeno a i donji dio leđa i povećava se obim pokretljivosti kukova i donjeg dijela kičme.



1. Vježbe za istezanje sakroilijačnih zglobova

- Početni položaj za izvođenje vježbe je **stojeći sa dobrim uspravnim držanjem trupa**.
- **Vježba 1. Vježbe za istezanje sakroilijačnih zglobova karlice savijanjem trupa sa nogom na stolici**
- Pozicija trupa i dijelova tijela: stolica stoji ispred desne noge. Desno stopalo se postavi na sjedište stolice, a šake su na kukovima.
- Izvođenje vježbe: trup se savija unaprijed održavajući kičmu pravom uz savijanje desne noge na stolici uz izdržaj. Trup se vrati u početni položaj, izvrši se relaksacija pa se vježba ponavlja. Vježba se može ponoviti stavljanjem druge noge na stolicu.
- Efekat vježbe je istezanje i zatezanje desnog kuka i donjeg dijela leđa čime se povećava obim pokretljivosti tretiranih zglobova.



1. Vježbe za istezanje sakroilijačnih zglobova

- Početni položaj za izvođenje vježbe je **stojeći sa dobrim uspravnim držanjem trupa**.
- **Vježba 2. Vježbe za istezanje sakroilijačnih zglobova karlice savijanjem trupa**
- Pozicija trupa i dijelova tijela: stolica stoji ispred desne noge. Desno stopalo se postavi na sjedište stolice, a šake su na kukovima.
- Izvođenje vježbe: trup se savije naprijed dovodeći grudni koš do desnog koljena podignute noge uz izdržaj. Trup se vrati u početni položaj, izvrši se relaksacija, pa se vježba ponavlja. Vježba se može ponoviti i sa drugom nogom ili sa obe noge naizmjenično.
- Efekat vježbe je istezanje i zatezanje donje dijela leđa i desnog kuka čime se povećava obim pokretljivosti tretiranih zglobova.



1.Vježbe za istezanje sakroilijačnih zglobova

- Početni položaj za izvođenje vježbe je klečeći sa iskoračenom jednom nogom.
- **Vježba 1. Vježbe za istezanje sakroilijačnih zglobova karlice njihanjem trupa**
- Pozicija trupa i dijelova tijela: tokom izvođenja vježbe trup se drži uspravno.
- Izvođenje vježbe: trupom se njiše unaprijed bez pomjeranja koljena i stopala sa podloge uz izdržaj. Tijelo se vrati u početni položaj, izvrši se relaksacija pa se vježba ponavlja sa iskoračenom drugom nogom.
- Efekat vježbe je istezanje i zatezanje donjeg dijela leđa i desnog kuka čime se povećava obim pokretljivosti tretiranih zglobova.





1.Vježbe za istezanje sakroilijačnih zglobova

- **Vježba 2. Vježbe za istezanje sakroilijačnih zglobova karlice klečeći sa iskorakom i naginjanjem trupa**
- Pozicija trupa i dijelova tijela: trup se savije naprijed preko koljena i šake se postave na pod.
- Izvođenje vježbe: tijelo se iz tog položaja pomjera naprijed savijanjem koljena na kojem se kleči, uz izdržaj. Tijelo se vrati u početni položaj, izvrši se relaksacija i vježba se ponavlja. Vježba se može ponoviti i promjenom noge koja je iskoračena.
- Efekat vježbe je istezanje i zatezanje donjeg dijela leđa i desnog kuka čime se povećava obim pokretljivosti tretiranih zglobova.





2. Vježbe aktivnim pokretima karličnog pojasa

- Početni položaj za izvođenje vježbe je **stojeći** sa korektnim držanjem tijela.
- **Vježba 1. Vježbe aktivnim pokretima karličnog pojasa rotacijom karlice**
- Pozicija trupa i dijelova tijela: šake su na potiljku.
- Izvođenje vježbe: lijevi kuk se pomjeri unazad bez pomjeranja stopala pri čemu se pokrene i grudni koš. Potom se karlica vrati u početni položaj pa se vježba ponavlja. Pri vraćanju karlice u početni položaj može i da se nastavi sa izvođenjem njenog pokreta put naprijed, pa tek onda da se vrati u početni položaj. Vježba se može ponavljati i na drugoj strani ili na obe strane naizmjenično.
- Efekat vježbe je istežanje zgloba kuka, natkoljenice i donjeg dijela leđa uz korekciju zarotirane karlice





VYSOKÁ MEDICÍNSKÁ
ŠKOLA ZDRAVÍVA

Hvala na pažnji!