

PROGRAMIRANJE RADA U PODRUČJU KINEZITERAPIJE

*"Ideje su čudna bića;
ne žive dok se ne pojave u praksi"
(R. Rubin)*

1. UVOD

Kineziterapija je područje koje se temelji na medicinskim i kineziološkim znanstvenim disciplinama, a proučava zakonitosti kinezioloških transformacija insuficijentnih i patoloških stanja ljudskog organizma.

Kineziterapija etimološki označava jednu od metoda u fizikalnoj medicini i rehabilitaciji, no ona je usko vezana i za razvoj kineziologije, s obzirom na to da kretanje predstavlja mogući način preveniranja, korigiranja i terapije određenih nedostatnih stanja ljudskog organizma. Područje kineziterapije u praksi koristi cjelokupnu kineziološku znanost, tj. teorijsko objašnjenje zakonitosti pokreta. Kineziterapija, odnosno klinička kineziologija, koristi utvrđene zakonitosti kineziološke znanosti te ih primjenjuje kroz kineziterapijske procedure. To podrazumijeva međuzavisnost stanja zdravlja i pokreta.

Kako kineziologija proučava i analizira pokret, tako kineziterapija koristi ta saznanja u svrhu programiranja prilagođenih kinezioloških aktivnosti osobama s invaliditetom. Za takvo programiranje različitih kineziterapijskih aktivnosti, potrebno je točno odrediti stupanj oštećenja organizma te kategoriju invaliditeta, ali uzeti u obzir i određene promjene psihološke strukture kao posljedicu oštećenja, oboljenja i invaliditeta.

Kineziterapija je nespecifična i funkcionalna, odnosno ne predstavlja isključivo sredstvo u liječenju određenih oboljenja. U nekim slučajevima kineziterapijski programi primjenjuju se kao jedina, osnovna terapija (korekcija loših držanja), a u drugim slučajevima jesu pomoćna metoda u okviru opće terapije karakteristične za određeno oboljenje (dijabetes, infarkt miokarda itd).

2. PROGRAMIRANJE U PODRUČJU KINEZITERAPIJE

Odbor za razvoj sporta osoba s invaliditetom Vijeća Europe iznio je podatak da svaki deseti stanovnik ima određeno oštećenje organizma, dok su svakom osmom stanovniku iznad 65 godina starosti smanjene senzorne, motoričke i mentalne funkcije za oko 30%. Isti izvor daje podatke o godišnjem porastu od 3-5% djece s invaliditetom koja pohađaju centre za odgoj, obrazovanje i osposobljavanje djece i mladeži (nekadašnje specijalne škole).

Iz gore navedenih podataka, koji su prilično alarmantni, može se zaključiti da je područje kineziterapije važno za cjelokupnu populaciju jedne zemlje te da su kroz specifične kineziterapijske programe obuhvaćene sve kategorije: osobe s oštećenim zdravljem, osobe s invaliditetom, djeca i osobe starije životne dobi.

Prilikom programiranja u području kineziterapije potrebno je poštivati nekoliko čimbenika koji se odnose na:

- mjesto provođenja kineziterapijskog programa,
- stupanj oštećenja organizma,
- kategoriju invaliditeta,
- dob i spol.

Kineziterapijski programi mogu se provoditi u različitim ustanovama. No, one prvenstveno moraju zadovoljavati kriterij pristupačnosti prostoru namijenjenom provođenju kineziterapijskih programa.

Takvi programi mogu se provoditi u:

- redovnim školama,
- centrima za odgoj, obrazovanje i osposobljavanje djece i mladeži,
- domovima umirovljenika,
- bolnicama,
- rehabilitacijskim centrima,
- centrima za kineziološku rekreaciju.

Zajednička značajka kineziterapijskih programa je individualni pristup te rad u vrlo malim homogenim skupinama, koje se formiraju prema stupnju oštećenja zdravlja i kategorije invaliditeta.

Uz poznavanje osnovnih neuroloških značajki određenog oštećenja, oboljenja i invaliditeta može se napraviti svrsishodan kineziterapijski program koji će intenzitetom

i odabirom određenih operatora biti individualno prilagođen lokomotornim i funkcionalnim promjenama organizma.

Načela programiranja u kineziterapiji

Uspješno programiranje u području kineziterapije podrazumijeva pridržavanje određenih načela, a to su:

- **Načelo motivacije** je jedno od najvažnijih načela pri programiranju kineziterapijskih procedura, a koje se često zanemaruje. Motivacija osobe s oštećenjem, oboljenjem ili invaliditetom je presudan faktor u prihvaćanju svih metoda liječenja pa tako i kineziterapije. Vrlo često takve osobe ne vide motiv za brzo ozdravljenje iako se kineziterapijski program provodi sustavno, ne daje adekvatne rezultate. U takvim slučajevima pokušava se ukazati na svrsishodan motiv (zaposlenje, egzistencija, obitelj itd.)
- **Načelo ranog početka terapije** odnosi se na što ranije uključivanje osobe u kineziterapijski program s obzirom na nastanak oštećenja i oboljenja pojedinog sustava organizma. Promjene koje nastaju u pojedinom sustavu kao posljedica oboljenja, najčešće nisu odmah uočljive, pa se s provođenjem kineziterapijskog programa započinje relativno kasno. Ovaj princip je vrlo značajan kod djece predškolske i školske dobi kod koje su ustanovljene određene deformacije lokomotornog sustava.
- **Načelo analize** se primjenjuje na svaku vježbu izvedenu u kineziterapijskom programu. Vježbe u osnovi predstavljaju kretnju složenu od elementarnih pokreta, s kojima treba upoznati svaku osobu uključenu u kineziterapijski program. Kroz ovo načelo poštuje se redoslijed usvajanja osnovnih pokreta kako bi se što uspješnije postigla složenija kretanja. Ovo načelo također podrazumijeva analizu položaja tijela da bi izvođenje određene vježbe bilo što učinkovitije.
- **Načelo izbjegavanja boli** je, uz načelo motivacije, vrlo važno za uspješnost pojedinog kineziterapijskog postupka. Kod većine osoba, uključenih u određene kineziterapijske programe, forsirano izvođenje vježbe dovodi do pojave nelagode i boli na mjestu oštećenja ili oboljenja, što onemogućava daljnje izvođenje pokreta. Uz bol, javlja se i strah koji u potpunosti inhibira svaki daljnji pokret kao osnovno sredstvo terapije. Ovo načelo, naravno, ne može se primijeniti kod određenih stanja oduzetosti pojedinih dijelova tijela jer u takvim slučajevima ne postoji mehanizam izbjegavanja boli.

- **Načelo postupnosti** se odnosi na intenzitet i ekstenzitet kineziterapijskog postupka s obzirom na oštećenje i oboljenje pojedinog sustava te kategoriju i stupanj invaliditeta. Sve kineziterapijske vježbe moraju imati primjereni intenzitet tako da svaki slijedeći pokret proizlazi iz prethodnog bez osjeta boli i uz aktivno sudjelovanje same osobe.

Načelo postupnosti podrazumijeva izvođenje vježbi od jednostavnijih do složenijih, pri čemu se broj ponavljanja povećava, što će pozitivno djelovati na psihološki status osobe. Ovo načelo nema vremensko određenje, nego je specifično glede oštećenja, oboljenja i invaliditeta.

- **Načelo sistematičnosti** se odnosi na ciljano aktiviranje pojedinih segmenata tijela i određivanje broja ponavljanja pojedine vježbe uz propisane stanke.
- **Načelo kontinuiteta** se odnosi na nastavak provedbe kineziterapijskog programa i nakon osnovne terapije u za to predviđenim ustanovama, dakle individualno. Pridržavajući se tog načela održava se postignuta razina transformacije.
- **Načelo aktivnog sudjelovanja** se odnosi na izvođenje aktivnog pokreta za razliku od potpomognutog i pasivnog. Kod aktivnog sudjelovanja u kineziterapijskom programu, angažirani su svi psiho-fizički sustavi organizma.
- **Načelo upornosti** je vrlo važno kod teških oboljenja ili nastanka invaliditeta. Brzina oporavka nije samo uvjetovana stupnjem oboljenja ili invaliditeta, već i razinom upornosti u provođenju kineziterapijskih programa. Što je stupanj oboljenja ili invaliditeta veći, razina upornosti mora biti viša. Takav način rada pozitivno će se odraziti na određene sposobnosti organizma, a bit će i dodatni stimulans za nastavak provođenja kineziterapijskog programa.
- **Načelo izbjegavanja monotonije** se odnosi na izbjegavanje stereotipnog izvođenja pokreta, bez modifikacija i kreativnosti. Time se provođenje kineziterapijskog programa svodi samo na automatizaciju izvođenja pokreta bez uključivanja i drugih sustava organizma, što izaziva osjećaj umora pa osoba najčešće odustaje od daljnjeg sudjelovanja u programu.
- **Načelo praćenja i evidentiranja** se odnosi na praćenje rezultata kineziterapijskih vježbi korištenjem određenih mjernih instrumenata te evidentiranje istih. Vremenski intervali između pojedinih mjerenja nisu određeni, ali se preporučuje da su što kraći zbog usporedbe s prethodnim rezultatima, koji su pokazatelji napretka ili pogoršanja

određenih sposobnosti, te omogućavaju pravovremenu korekciju kineziterapijskih programa.

3. ZAKLJUČAK

Iz svega navedenog, može se zaključiti da je programiranje rada u području kineziterapije osnovni preduvjet za uspješnu realizaciju specifičnih kineziterapijskih programa.

Za uspješnost provođenja kineziterapijskih procedura, osim poznavanja načela neophodnih za programiranje, važno je poznavati i posljedice koje su rezultat određenih oštećenja, oboljenja te invalidnosti. Ono što je najvažnije, ispravno programirana kineziterapijska aktivnost rezultirat će poboljšanjem narušenog zdravstvenog statusa i omogućiti uspješnu integraciju u svakodnevni život.

Literatura: na uvid kod autorice