

Ines Modrić, prof.
Romina Herceg, prof.
Saša Čuić, prof.

NASTAVA TJELESNE I ZDRAVSTVENE KULTURE ZA STUDENTE S POSEBNIM POTREBAMA NA EKONOMSKOM FAKULTETU U ZAGREBU

1. UVOD

Kineziterapija - što je to? Dolazi od grčke riječi kinezis-kretanje, therapeia-služenje, liječenje. Kineziterapija je liječenje kretanjem i tjelesnom aktivnošću. To je dio primijenjene kineziologije koji se bavi indiciranim tjelesnim vježbanjem kod osoba s određenim bolestima, deformitetima ili nedostacima.

KINEZITERAPIJA-indikacije-značajna uloga u zdravstvenom oporavku, rehabilitaciji osoba sa somatskim oštećenjima.

- kontraindikacije-na primjenjuje se u akutnom stadiju bolesti .

A korektivna gimnastika?

Izborom korektivnih vježbi možemo utjecati na jačanje oslabljene muskulature i korigiranje određenih tjelesnih nedostataka ili samo lošeg držanja tijela.

U nastavi tjelesne i zdravstvene kulture sa studentskom populacijom, u suradnji sa liječnicima i fizioterapeutima provodimo vježbe korektivne gimnastike ovisno o dijagnozi, vrsti i razini poremećaja ili oštećenja te o fazi bolesti. Djelovanje vježbi ima zadaću da aktivira čitav organizam, da pomaže očuvanju zdravlja ili da vrati bolesno stanje u relativno zdravo stanje. U nastavi izvodimo:

- *Vježbe oblikovanja*
- *Vježbe za mobilnost kralježnice(pokretljivost)*
- *Vježbe istezanja*
- *Vježbe jačanja*
- *Vježbe za labavljenje*
- *Vježbe opuštanja*
- *Vježbe disanja*

Posebno su učinkovite vježbe u vodi(plivanje),te u današnje vrijeme posebno popularna joga.

Nastava tjelesne i zdravstvene kulture na fakultetu provodi se uz suglasnost liječnika i to samo kada se radi o oštećenjima ili lakšim oblicima deformacija i nepravilnim držanjima. Tada se izvodi ciljano korektivno vježbanje usmjereno na vrstu oštećenja ili deformiteta uz kontinuiranu zdravstvenu kontrolu. Naravno, svako oštećenje koje je u progresiji ne smije se liječiti putem športa, već ciljana korektivna gimnastika može dati rezultate samo kod oštećenja za koja liječnik preporučuje uključivanje u kineziterapijski tretman. S obzirom da nam najveći broj studenata dolazi sa lošim držanjima i blažim oblicima deformiteta kralježnice, izvodimo

nastavu korektivne gimnastike u okviru posebnog programa tjelesne i zdravstvene kulture. Stoga ćemo spomenuti s čime se najčešće susrećemo i koju vrstu kretnji i aktivnosti možemo realizirati u nastavi sa studentskom populacijom.

2 . NEPRAVILNA DRŽANJA

Na odstupanje od pravilnog držanja tijela utječu mnogi faktori(endogeni i egzogeni), kao i vanjski čimbenici, a to mogu biti : teški školski režim djeteta ,nepravilno opterećenje, teške školske torbe, neprikladna odjeća i obuća, nedovoljna i nepravilna ishrana, nedovoljna tjelesna aktivnost..., (Z . Kosinac , 2002) .

Krans (1961) je označio grupaciju bolesti koje su posljedica nedostatka kretanja kao «hypokinetic diesaes», a ovdje su posebno navedena loša držanja kralješnice. Ovo su i najčešća oboljenja kod studentske populacije, stoga ćemo se ovdje i zadržati na nekim od najčešćih primjera zdravstvenih tegoba kod studenata :

2 . 1 . KIFOTIČNO LOŠE DRŽANJE TIJELA

Loše držanje tijela s pojačanom fiziološkom krivinom kralješnice u sagitalnoj ravnini i konveksitetom prema unatrag.

U nastavi sa studentima kifotičnog lošeg držanja treba poticati istezanje kralješnice sportovima koji nadopunjuju kineziterapiju (odbojka, badminton, klizanje, plivanje, plesovi) .

Studenti s kifotičnim držanjem svakodnevno ostvaruju program vježbi sa korektivnim utjecajem na deformitet .Kod kifotičnih loših držanja tijela potrebno je izvoditi vježbe istezanja prema natrag (zaklona) sa spajanjem lopatica, opuštanje mišića ramena, te jačanje trbušnih mišića. Što se tiče sportova koji se preporučaju osobama sa kifotičnim lošim držanjem, to su: odbojka, badminton, plivanje i plesovi, dok je svakako potrebno izbjegavati bacanja i padove u judu, hrvanju, preskoke i skokove u sportskoj gimnastici, trčanja na srednje i duge pruge, te sve intenzivne treninge s velikim opterećenjima i naprezanjima .

2 . 2 . LORDOTIČNO LOŠE DRŽANJE

Radi se o skraćanju leđnih mišića u slabinskom dijelu kralješnice, nešto je češće kod žena, zakrivljenost je povećana u abdominalnom dijelu zdjelice i zglobov zdjelice je pomaknut prema naprijed. Ciljanim korektivnim vježbama potrebno je jačati abdominalne mišiće, relaksirati i rasterećivati mišiće lumbalnog dijela kralješnice , te izvoditi vježbe fiziološkog držanja zdjelice. Potrebno je izbjegavati pokrete koji pogoduju lumbalnoj lordozi, a posebno sportove poput: dizanje utega i sportske gimnastike, dok se preporučuje plivanje leđnim stilom, jahanje, te raznoliko kretanje sa izmjenama opterećenja .

2 . 3 . SKOLIOTIČNO LOŠE DRŽANJE

Glavni simptomi skoliotičnog držanja su postranično iskrivljenje kralješnice s rotacijom kralješka oko uzdužne osi i torzijom pojedinog kralješka .

Korektivnim vježbama može se utjecati na smanjenje minimalnih iskrivljenja kralješnice i usporiti razvoj većeg iskrivljenja. Dakako, potrebno je izvoditi vježbe kojima jačamo muskulaturu, ali svakako vježbe trebaju provoditi stručne osobe tako da tretirana osoba aktivno sudjeluje i da kineziterapeutsko vježbanje bude prakticirano s metodičkom pravilnošću (Z . Kosinac , 2002) .

Studentskoj populaciji sa skoliotičnim držanjem preporučuju se športske aktivnosti poput plivanja, a potrebno je izbjegavati sve športove koji traže snagu, te sadrže asimetrične pokrete (bacanja u atletici, tenis, mačevanje, i dr.) Posebno je potrebno jačati abdominalnu muskulaturu, te izvoditi vježbe produženja mišića u različitim položajima:ležećem, sjedećem, klečećem te stojećem položaju .

Dakle, kod svakog od ovih oštećenja potrebno je usvojiti određenu vrstu pokreta indiciranu upravo za tu vrstu oštećenja (otkloni i istezanja, jačanja određenih vrsta mišića, zakloni kod kifotičnih držanja, pretkloni kod lordoza), te niz drugih pokreta i vježbi koje se mogu provoditi na nastavi, kod kuće, a i u prirodi. Posebno su preporučljive vježbe u vodi (na bazenu).

3 . DEFORMACIJE KRALJEŠNICE

- Razlikuju se po tome što kod loših držanja dolazi do promjena u fiziološkom smislu, dakle radi se o oštećenjima, dok se kod deformacija događaju strukturalne patoanatomske promjene. Deformacije kralješnice mogu biti uzrokovane nizom egzogenih faktora (ozljede, loše držanje), endogenih (miopatskih, osteopatskih, neuropatskih i idiopatskih) i nasljednih faktora.
- Blaži oblici deformacija kralješnice tretiraju se kineziterapijskim postupcima i korektivnom gimnastikom (vježbe, plivanje), ortopedskim pomagalima, dok se uznapredovale strukturne deformacije liječe korektivnim zahvatima (operacijama).

Osim deformacija kralješnice u radu sa studentskom populacijom nastavnik se može susresti i sa nekim drugim oštećenjima ili deformitetima poput :

- deformacije kuka
- deformacije koljena i potkoljenice
- deformacije stopala

4 . ZAKLJUČAK

U svim navedenim slučajevima (osim kod teških deformacija), dugotrajnim i ciljanim tjelesnim vježbanjem uz kontrolu svih subjekata te dobrom koordinacijom(kineziterapeut, fizioterapeut, nastavnik te nadležni liječnik), moguće je postići zadovoljavajuće rezultate. Zato se kroz športske discipline i korektivnom gimnastikom može smišljenim odabirom vježbi utjecati i forsirati određena vrsta pokreta koji dominira u trajanju vježbe. Na taj način vježbanjem doprinosimo ciljanom otklanjanju posljedica bolesti ili nepravilnog tjelesnog razvitka .Upravo nam je to cilj u nastavi koju realiziramo na fakultetu , da korektivnim

vježbama omogućimo studentima s posebnim potrebama tjelesnu aktivnost koja neće biti kontraindicirana za njihovo tjelesno oštećenje .

Tjelesna aktivnost postaje osnova ne samo za liječenje sustava za kretanje, već i za otklanjanje posljedica i stanja koja ugrožavaju i psihičku stabilnost, te na taj način postaju metodom radne terapije (Z . Kosinac , 2002) .

5 . LITERATURA

- 1 . Dr. Ljubiša Koturović, Desanka Jeričević
Korektivna gimnastika, sportska knjiga, 1965.
- 2 . Dr. sc. Zdenko Kosinac
Kineziterapija sustava za kretanje, Sveučilište u Splitu , 2002 .