

*Ivančica Vadjon
Irena Bagarić
Dubravka Ciliga*

KINEZITERAPIJSKI PROGRAMI U POLIKLINICI AVIVA

1. UVOD

Poliklinika Aviva sljednica je poliklinike Nemetova koja je nastala 1978. od Centra za dijagnostiku, a 1997. registrirana je kao Poliklinika za medicinsku dijagnostiku te je tako postala prva poliklinička ustanova u Hrvatskoj koja počinje sa samostalnim radom na tržištu. Poliklinika Aviva pokriva gotovo sve specijalnosti današnje medicine – interna medicina, kardiologija, radiologija, dermatologija, urologija, neurologija i psihijatrija, pulmologija, fizikalna medicina s rehabilitacijom i medicinskim fitnessom, gastroenterologija, ginekologija, otorinolaringologija, oftalmologija, nuklearna medicina te biokemijsko-hematološki laboratorij.

2. CILJ

Korisnici zdravstvenih usluga Poliklinike Aviva osobe su svih dobnih skupina koje imaju proaktivan pristup prema brizi o svojem zdravlju i ulaganje u zdravlje tretiraju kao bitnu odrednicu kvalitete osobnog života i života svojih bližnjih. Posebno se ističe rad kineziologa u provođenju kinezioloških i kineziterapijskih sadržaja koji su individualno prilagođeni.

3. METODE RADA

Kvaliteta rada Poliklinike Aviva stvarala se na potpunom posvećenosti razumijevanju potreba svakog korisnika i individualiziranoj ponudi cjelovitih zdravstvenih rješenja. Osobitost i prednost Poliklinike Aviva počiva u povezanosti dijagnostike i kineziterapijskih programa.





4. MEDICINSKI FITNES CENTAR POLIKLINIKE AVIVA

Kroz zdravstveni upitnik dobivaju se osnovne informacije o korisniku i u njemu korisnik ukazuje na svoje potrebe i želje. Kineziolog na korisniku vrši testiranje. Na temelju rezultata testa korisnik dobiva svoj individualni program s vježbama koje mora provoditi, brojem ponavljanja, opterećenjem, rekvizitima, frekvencijom srca. Korisnik nakon nekog vremena sam provodi program, tako da je kineziolog slobodan za nove korisnike, ali je uvijek svima na raspolaganju za sva pitanja te ih sve nadgleda i korigira ako je potrebno. Program se provodi u dvorani (na loptama, s loptama, palicama, trakama, gumama, bućicama, kolutovima, na nestabilnim površinama, strunjačama) na spravama te kardio spravama (trakama za hodanje, biciklima, stepperima). Svi su programi individualizirani tako da u poliklinici mogu vježbati: srednjoškolci, studenti, zaposlenici, umirovljenici, osobe s problemima srčano-žilnog, respiratornog, lokomotornog sustava, mršavi, pretili, ali i zdravi koji hoće prevenirati bolesti ili jednostavno unaprijediti svoje zdravlje.

Medicinski individualni program obuhvaća:

- vježbe za kralješnicu
- vježbe za ramena
- vježbe za koljena i kukove
- vježbe za loša držanja

- vježbe za stopala
- vježbe istezanja
- vježbe ravnoteže i propriocepcije

















U poliklinici se provodi sportska rehabilitacija koja je logičan nastavak fizioterapije. To nije rehabilitacija za sportaše profesionalce (kao što naziv sugerira) već za aktivne sportaše rekreativce.

Kineziterapija obuhvaća programe koji se odnose na probleme uzrokovane lošim držanjem, bolna stanja od sedentarnog načina života te degenerativne promjene.
















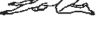
U bazenu se provode rekreacijske vježbe te korisnici mogu slobodno plivati i opuštati se uz podvodnu masažu.

Voda je najbolji medij za vježbanje, nema opterećenja na kosti i zglobove, a istovremeno radi srčano-dišni sustav i svi mišići na tijelu. Bazen s toplom vodom sadrži podvodnu masažu, gejzir i aparat za protustrujno plivanje.

Primjer programa: VJEŽBE ZA KRALJEŠNICU U PREVENCIJI PROFESIONALNIH OBOLJENJA STOMATOLOŠKE STRUKE S LOPTOM I PALICOM

	PODIZATI + SPUŠTATI RAMENA 15x		KRUŽITI RAMENIMA 12 + 12		KRUŽITI PALICOM OKO TRUPA 10 + 10 palica		IZA GLAVE + VRATITI GORE 12x palica
	OKRETATI PALICU (u šakama) U JEDNOM PA U DRUGOM SMJERU 20 + 10 palica		TISKATI UNUTRA + RAZVLAČITI PREMA VAN 12x izmjenično palica		10x palica		15x palica
	POLAGANO ŠIRITI PRUŽENE RUKE + PREBACIVATI PALICU 12x palica		12x svaka palica		12x svaka palica		12x palica izmjenično
	PREBACIVATI PALICU IZNAD GLAVE + SPUŠTITI RUKE 10x palica		15x palica		2 x 15 sek.		2 x 15 sek.

Primjer: VJEŽBE ZA KRALJEŠNICU U PREVENCIJI PROFESIONALNIH OBOLJENJA STOMATOLOŠKE STRUKE NA TLU

	20x		OTPOR 20x izmjenično		UZ IZDISAJ PRITISNUTI DONJI DIO LEĐA U TLO 20x		15x
	ISTOVREMENO PODIĆI SUPROTNU RUKU I NOGU 12x		PODIĆI PRSA I RUKU 15x		PODIĆI SAVIJENE RUKU + SPAJATI LOPATICE 12x		PODIĆI RUKU + PROMIJENITI IMI MJESTA 12x
	PODIZATI SAVIJENU NOGU 15x svaka		PODIZATI PRUŽENU NOGU 15x svaka		15x		ISTOVREMENO PODIĆI SUPROTNU RUKU I NOGU 12x
	2 x 30 sek.		15 sek.		15 sek. svaka		15 sek.

Programi i sadržaji koji se također provode su: pilates, kružni trening (intervalni intenzivni trening), vježbe za kralješnicu, vježbe u bazenu, sauna.

Program „*Slim & fit*“ jedinstven je multidisciplinarni program poliklinike jer osim kineziološke obrade uključuje još i psihološku, nutricionističku, internističku te laboratorijsku obradu.

U program ulaze pretile osobe koje imaju razne probleme, uglavnom bolove u određenim dijelovima tijela uzrokovane tjelesnom težinom. Neke od njih zato ne mogu koristiti kardio sprave (bicikle, trake, stepere), ali s programima u bazenu dobiva se srčano dišna komponenta. Za vrijeme aktivnosti srčani monitori kontroliraju rad srca. Vježbe u dvorani se izvode na taj način da se kao opterećenje koristi vlastita tjelesna težina. U ovom programu pretežno se koriste kineziterapijske vježbe. Provode se vježbe za jačanje prednje i stražnje strane trupa, a određene se izvode i s uključivanjem ruku i nogu. Vježbe se provode u ležećem položaju na leđima, trupu i boku te stojeći i sjedeći na loptama. Koriste se razni rekviziti – palice, gume, kolutovi, loptice.

PRIMJER PROGRAMA ZA REGULACIJU TJELESNE TEŽINE

1. SLIM & FIT I (prvi dolazak u Centar)
 1. Internistički pregled + EKG
 2. Pregled specijalista fizijatra
 3. Laboratorijske pretrage
(KKS, urin kompletan, GUK, kolesterol, HDL, LDL, trigliceridi, ALT, AST, gama GT, AF, bilirubin, kreatinin, acidum uricum, elektroliti (K, Na), TSH)
 4. Nutricionističko savjetovanje i obrada Cjelovita analiza tjelesne mase i izrada individualnog programa prehrane
 5. Psihologijsko savjetovanje i podrška - 2x dolazak
Analiza stila života i identificiranje vlastitih slabosti i snaga za uvođenje pozitivnih promjena
 6. Kineziološka obrada
Individualna izrada programa tjelesne aktivnosti

2. SLIM & FIT III (trajanje iduća 3 mjeseca)
 1. Nutricionist – 3x dolazak na vaganje i mjerenje opsega, 2 x na analizu sastava tijela, izrada programa prehrane
 2. Kineziološka obrada- individualna izrada programa tjelesne aktivnosti, 3 mjeseca vježbanja 3 puta tjedno u medicinskom fitness centru.

5. ZAKLJUČAK

Povezanost medicinskog fitnessa s uslugama poliklinike važna je jer korisnici mogu obaviti dijagnostiku RTG, MR, UZV sustava za kretanje (dijela s kojim imaju problem) te se na temelju nalaza specijalista fizijatra dobiju smjernice za izradu individualnog programa vježbanja.

Provode se programi koji se nastavljaju na završene programe u području fizioterapije. Nakon operacije i fizioterapije pacijent je ne „nuli“, osposobljen za svakodnevni život. Ako se želi ponovo baviti sportsko rekreativnim aktivnostima, pojedinac ulazi u program ciljanih vježbi koje su u funkciji osposobljavanja za željenu aktivnost.

Grupni program pod nazivom – „Vježbe za kralješnicu“ – uglavnom se sastoji od korisnika koji su završili s fizioterapijom i žele održavati postignuti rezultat. Može se uključiti svatko tko ciljano pod vodstvom kineziologa želi odraditi vježbe za kralješnicu.

6. LITERATURA

1. Vadjon, I., Bagarić, I., Đokić, D. (2005), *Individually programmed medical fitness for everyone*. Opatija, International conference on Kinesiology.
2. Čiliga, D., Petronović Zekan, L., TroštBobić, T. (2010). Individualizacija rada u području kineziterapije. Koreferat. U: B. Neljak (ur.), *Zbornik radova 19. ljetne škole kineziologa Republike hrvatske na temu Individualizacija rada u područjima edukacije, sporta, sportske rekreacije i kineziterapije*. Poreč, 22.-26. lipnja 2010. godine (str. 55-60). Zagreb: Hrvatski kineziološki savez.
3. Čiliga D. *Programiranje rada u području kineziterapije*
4. Šakić, D. *Koliko znamo o prevenciji bolesti zglobova i kralješnice*. Reumatizam (2001)