

 HUFZŽ

**TEČAJ STABILIZACIJA KRALJEŽNICE**

Zagreb, 21-22. svibanj 2016.

**Privatna fizikalna terapija Nataša Kos**

**Trg A.Mihanovića 2, Zagreb**

**subota, 21.svibanj 2016.**

**10.00-11.00 prijave za tečaj**

**11.00-13.45 Punjabijev model stabilnosti i nestabilnosti kralježnice**

 *Viši pred.mag*. Darija Šćepanović, *viši fiziot.*

 **Vleemingov i Snijdersov model stabilnosti i nestabilnosti zdjelice**

 *Viši pred.mag*. Darija Šćepanović, *viši fiziot.*

 **Znanstveni dokazi i uloga lokalnih stabilizatora kod stabilizacije**

 **kralježnice i zdjelice** *str.sur.*Lidija Žgur,*dipl.fiziot.*

**13.45 – 14.45** pauza za ručak

**14.45 – 17.00 Vježbe za stabilizaciju zdjelice i segmenata kralježnice kod**

 **bolova u križima** *Viši pred.mag*. Darija Šćepanović, *viši fiziot.*

 *Str. sur*. Lidija Žgur,*dipl.fiziot.*

**nedjelja, 22. svibanj 2016.**

**9.00 – 13.30 Vježbe za stabilizaciju zdjelice i segmenata kralježnice kod bolova**

 **u križima** *Viši pred.mag.* Darija Šćepanović,*viši fizit*.,*str. sur.*Lidija Žgur,*dipl.fiziot.*

**11.00 – 11.30 odmor**

4 stupnja vježbe po autorima:

**Richardson i Jull**

1.stupanj: Izolacija mišića unutarnje lože

2. stupanj: izolacija mišića vanjske lože sa istovremenom kontrolom mišića unutarnje lože

3. stupanj: usporeno i kontrolirano kretanje lumbalnog dijela kralježnice sa istovremenom kontrolom mišića unutarnje lože

4. stupanj: održavanje stabilnosti kralježnice i zdjelice kod brzog kretanja

BOL U KRIŽIMA jenajraširenija grupa oboljenja modernog društva. U fizioterapiji je već odavno poznato da je reedukacija i jačanje trbušnih mišića od bitnog značaja kod rehabilitacije bolova u križima,jer je upravo ta grupa mišića odgovorna kod stabilizacije kralježnice.

Starija literatura preporuča vježbe uz uzdizanje trupa i posteriorni nagib zdjelice. U međuvremenu, novija literatura preporuča vježbe za reedukaciju trbušnih mišića kod križobolje 4-stupanjskim programom vježbi za aktivnu stabilizaciju kralježnice i zdjelice.

Namjera tečaja je usvojiti moderan koncept stabilizacije kralježnice i zdjelice,za prevenciju i liječenje bolova u križima,kod osteoporoze, nepravilne posture.....prema najnovijim znanstvenim spoznajama.

**Predavači na tečaju stabilizacije kralježnice:**

1. *Viši pred.mag.* Darija Šćepanović, *viši fiziot.*
2. *Str.sur.* Lidija Žgur,*dipl.fiziot.*

Voditelj tečaja :

Maja Maržić, HUFZŽ