

Nastavni predmet: KINEZITERAPIJA

Stručno zvanje: FIZIOTERAPEUTSKI TEHNIČAR

Razred: III

Sedmično časova: 2

Godišnje časova: 70

CILJ PREDMETA:

Kineziterapija obrađuje metode i tehnike da se pokret iskoristi kao terapeutsko sredstvo. Proizilazi iz dobrog poznavanja kineziologije i bazira tehnike rada na vještinama da se preostala funkcionalna sposobnost dovede do fiziloške. Potrebno je upoznati opće i specijalne metode rada.

ZADACI PREDMETA su:

da učenik shvati pozitivno dejstvo kineziterapije na fizičko i psihičko stanje pacijenta, da upozna učenika sa principima primjene kineziterapije u cilju dijagnostike, terapije i profilakse u procesu rehabilitacije; da upozna učenika sa biofizičkim aspektima, sa pokretima i stavovima tijela.

PREGLED PROGRAMSKIH SADRŽAJA

<u>Naziv programskih sadržaja</u>	<u>Broj časova</u>
1. Kineziterapija – pojam i značaj i metoda primjene	2
2. Dejstvo kineziterapije	4
3. Indiciranje i kontraindiciranje	4
4. Vrste vježbi	5
5. Pasivne vježbe	5
6. Pasivne vježbe za pokrete glavom	5
7. Vježbe istezanja	5
8. Potpomognute vježbe za pojedine zglobove	3
9. Tehnika vježbi za jačanje leđnih mišića	5
10. Tehnika vježbi za jačanje trbušnih mišića	5
11. Aktivne vježbe za ruke	3
12. Aktivne vježbe za noge	4
13. Kompleksne vježbe	5
14. Opće vježbe koordiniranja	4
15. Kineziterapija u vodi	4
16. Zamor mišića	3
17. Tonus mišića	4
<u>UKUPNO:</u>	70 časova

PROGRAMSKI SADRŽAJI

- 1. KINEZITERAPIJA – pojam i značaj i metode primjene** (2 časa)
 - kineziterapija u kompleksu sa drugim vrstama liječenja,
 - organiziranje.
- 2. DEJSTVO KINEZITERAPIJE** (4 časa)
 - tonizirajuće, trofičko,
 - kompenzirajući reflektorni mehanizmi,
 - jačanje mišića,
 - obim pokreta.
- 3. INDICIRANJE I KONTRAINDICIRANJE ZA KINEZITERAPIJU** (4 časova)
 - vježbe disanja, statičke, dinamičke.
- 4. VRSTE VJEŽBI** (5 časova)
 - aktivne vježbe za toniziranje mišića,
 - za jačanje mišića – vježbe s otporom,
 - individualne i grupne vježbe,
 - aktivne, simetrične i asimetrične.
- 5. PASIVNE VJEŽBE** (5 časova)
 - tehnika primjene,
 - indiciranje za pasivne vježbe,
 - kontraktne (uzroci, vrste)
- 6. PASIVNE VJEŽBE ZA POKRETE** (5 časova)
 - glave, vrata, kičme, pojedinih zglobova ruku, lakat, ručni zglob i prsti, kuk, koljeno, skočni zglob i prsti.
- 7. VJEŽBE ISTEZANJA** (5 časova)
 - tehnike i metode,
 - manuelno,
 - aparaturno – mehanički.
- 8. POTPOMOŽNE VJEŽBE ZA POJEDINE ZGLOBOVE** (3 časa)
 - maunelne tehnike,
 - mehanička tehnika.
- 9. TEHNIKA VJEŽBI ZA JAČANJE LEDNIH MIŠIĆA** (5 časova)
 - početni položaj,
 - aktivne vježbe,
 - vježbe sa otporom.
- 10. TEHNIKA VJEŽBI ZA JAČANJE TRBUŠNIH MIŠIĆA** (5 časova)
 - početni položaj,
 - aktivne vježbe,
 - vježbe sa otporom.
- 11. AKTIVNE VJEŽBE ZA RUKE** (3 časa)
 - tehnika

- za toniziranje,
- za jačanje,
- uz pomoć lopte, palice, tereta,
- startni položaji.

12. AKTIVNE VJEŽBE ZA NOGE

(4 časa)

- tehnika toniziranja mišića,
- vježbe sa otporom,
- vježbe s loptom, palicom, uz ljestve,
- startni položaji.

13. KOMPLEKSNE VJEŽBE

(5 časova)

- startni položaji,
- lanac pokreta za pojedine segmente tijela.

14. OPĆE VJEŽBE KOORDINIRANJA

(4 časa)

- tehnika,
- obilježavanje,
- ritam,
- brzina i startni položaj.

15. KINEZITERAPIJA U VODI

(4 časa)

- osobine vode i kretanja,
- toplota vode i kretanja,
- indiciranje i kontraindiciranje.

16. ZAMOR MIŠIĆA

(3 časa)

- vrste opterećenja prema trofici mišića,
- tehnika opterećenja,
- ritam,
- relaksiranje mišića.

17. TONUS MIŠIĆA

(4 časa)

- fiziološki,
- patološki,
- tehnika razvijanja tonusa,
- smanjenje tonusa,
- razlika između kontraktiranja i tonusa mišića.