

RADIONICA-UDRUGE MALI PRINC
Pripremila: Jasmina Car, mag. physioth.

REHABILITACIJA (HABILITACIJA) DJECE SA ODSTUPANJEM U MOTORIČKOM RAZVOJU

- Cilj je smanjiti komplikacije
- Poboljšati sposobnost usvajanja novih vještina
- Smanjene tjelesnih deformiteta
- Poboljšanje pokretljivosti
- Edukacija roditelja ili osobe koja brine o djetetu



FIZIKALNA TERAPIJA

- Individualan pristup (uključuje kombinaciju različitih terapijskih postupaka prilagođenih svakom djetetu)
- Ranija intervencija pridonosi boljim rezultatima fizikalne terapije
- Terapijski postupci usmjereni su poboljšanju funkcionalnosti te postizanju što bolje kvalitete života
- Za ostvarivanje postavljenih ciljeva vrlo veliku ulogu ima obitelj (fizikalnu terapiju tj. vježbe potrebno je provoditi s djetetom i kod kuće)



KAKO IZVODITI VJEŽBE S DJETETOM KOD KUĆE?

- Ako je dijete malo, privolite dijete na suradnju pretvarajući vježbu u igru
- Svakako izbjegći da se dijete tjera na vježbanje jer bi to moglo izazvati odbojnost djeteta prema vježbanju
- Važno je naći ravnotežu između poticanja na vježbu i između „naređivanja” vježbanja
- Vježbanje bi trebalo biti zabavno
- Vježbe ne treba nikada raditi do iscrpljenja, nego samo do granice umora (ako je potrebno napravite nekoliko kraćih stanki za vrijeme vježbanja)
- Slušajte svoje dijete, važno je poštovati i njegove potrebe i mogućnosti
- Težiti tome da svakodnevno vježbanje postane zlatno pravilo

NEKO OD VJEŽBI I POSTUPAKA KOJE RODITELJI MOGU SA DJECOM RADITI KOD KUĆE

- Pasivno istezanje - vježbe uz asistenciju (za očuvanje mobilnosti zglobova tj. prevenciju razvoja kontraktura)
- Aktivne vježbe- vježbe snaženja muskulature
- Aktivno samoistezanje
- Vježbe s loptom- istezanje, snaženje muskulature, balans
- Vježbe za poboljšanje ravnoteže



PASIVNO ISTEZANJE-VJEŽBE UZ ASISTENCIJU

Pasivno istezanje je oblik kinezioterapije u kojem fizioterapeut provodi vježbe s ciljem održavanja ili poboljšanja fleksibilnosti, elastičnosti mišića i tetiva.

Za sigurno i pravilno provođenje vježbi potrebno je zadovoljiti nekoliko uvjeta:

- pravilan početni položaj osobe koja vježba
- pravilan položaj i aktivnost osobe koja asistira (fizioterapeut, roditelj...)
- pravilan pokret

Upute za manualno istezanje i preporuke za vježbanje:

Osoba koja vježba mora imati ugodan položaj

Vježbijte na tvrdoj podlozi za vježbanje kao što je prostirka na podu ili na nešto tvrđoj podlozi na krevetu

Osoba koja isteže mora biti u položaju koji dopušta slobodno manipuliranje rukama, a koristite stojeći, sjedeći ili klečeći položaj, ovisno o udobnosti.

Stabilizirajte one zglobove koji nisu predviđeni da se pokreću.

Trajanje istezanja: nekoliko sekundi, (5-10 sek), a može i dulje ako osoba koja vježba ne osjeća preveliku nelagodu

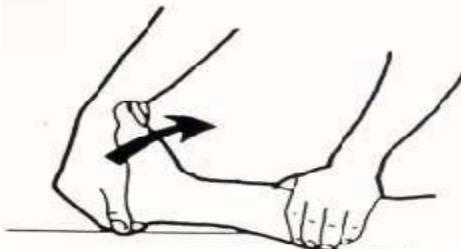
Ponavljajte svako istezanje 2-5 puta, ovisno o duljini trajanja istezanja!

Intenzitet- umjereno ili submaksimalno istezanje

Istežite do točke otpora i/ili umjerene nelagode osobe koja vježba

Pasivno istezanje je potrebno izvoditi lagano, odmjereno i bez naglih pokreta

PASIVNO ISTEZANJE-VJEŽBE UZ ASISTENCIJU



Istezanje Ahilove tetine

Zauzima se ležeći položaj na leđima, s izravnanim koljenima. Fizioterapeut obuhvaća potkoljenicu noge i lagano pritišće prema podlozi. Drugom rukom obuhvaća stopalo, s unutrašnje strane pете, te ga pomiče i savija u smjeru potkoljenice. Dok se to radi, treba provjeriti je li noga ispružena ravno, tj. ne izvrće li se prema unutra ili prema van. Stopalo bi trebalo biti u ravnini s koljenom, a koljeno pak posve ispruženo. Istu vježbu ponoviti i s drugim stopalom, zamijenivši ruke.



Istezanje Ahilove tetine

Zauzima se ležeći položaj na leđima, nogu na kojoj se isteže stopalo u skvrčenom je položaju. Fizioterapeut koji isteže stopalo se podvlači koljenima ispod natkoljenice osobe ili djeteta na kojem se vrši istezanje, jednom rukom obuhvaća nogu na stražnjem dijelu potkoljenice, a drugom rukom obuhvaća stopalo noge koja se isteže tako da šaku stavi na stražnji, donji dio potkoljenice kod Ahilove tetine. Svojom podlakticom i nagibom tijela pomoćnik obavlja istezanje stopala u smjeru potkoljenice (dorzalna fleksija).



Istezanje Ahilove tetine

Zauzima se ležeći položaj na trbuhu, a nogu je savijena u koljenu. Fizioterapeut obuhvaća gležanj jednom rukom a drugom rukom obuhvaća prednji dio stopala, na tabanu te pritišće stopalo prema dolje do krajne moguće dorzalne fleksije stopala odnosno do točke većeg otpora ili veće nelagode osobe.

PASIVNO ISTEZANJE-VJEŽBE UZ ASISTENCIJU



Vježbe istezanja u koljenskom zglobu

Jedna nogu je oslonjena je na ramenu fizioterapeuta, fizioterapeut stavlja ruku na koljeno, kako bi zadržao izravnati položaj noge. Potrebno je paziti da se ne izazove nelagoda kod osobe (na kojoj se izvodi pasivno istezanje) pretjeranim istezanjem koljena. Postupak se izvodi i s drugom nogom.



Vježbe istezanja u koljenskom zglobu

Fizioterapeut fiksira koljeno jednom rukom, a drugom rukom obuhvaća stopalo tako da mu šaka dođe ispod pete. Istezanje u koljenu izvodi se tako da jedna ruka učvršćuje koljeno, a druga lagano povlači potkoljenicu u suprotnom smjeru. U isto vrijeme fizioterapeut može svojom podlakticom obavljati i istezanje stopala u smjeru potkoljenice.

PASIVNO ISTEZANJE-VJEŽBE UZ ASISTENCIJU



Istezanje fleksora kuka (pregibača kuka)

Fizioterapeut jednom rukom čvrsto pritisne stražnjicu na onoj strani na kojoj će istezati kuk, a drugu ruku podvlači pod bedro, tik iznad visine koljena. Natkoljenicu, bedro podiže prema gore istežući time mišiće koji se nalaze s njegove prednje strane. Isti postupak je i s drugom nogom.



Istezanje fleksora kuka (pregibača kuka)

Zauzima se bočni položaj. Gornja noga je savijena u koljenu a donja noga može biti savijena ili ispružena. Fizioterapeut, koji se nalazi iza osobe postavlja ruku čvrsto na vrh bedrene kosti, zdjelicu, da je učvrsti. Drugu ruku postavlja ispod gornje noge, nešto iznad koljena ili ispod koljena. Fizioterapeut zatim povlači nogu ravno prema natrag tj. prema sebi da bi se istegnuli fleksori kuka koji se nalaze s prednje strane bedra.

PASIVNO ISTEZANJE-VJEŽBE UZ ASISTENCIJU



Vježba se izvodi u ležećem položaju n leđima, noge savijene u koljenima, a stopala postavljena na loptu. Pomicanjem lopte u smjeru naprijed-natrag od strane fizioterapeuta ili asistenta u vježbi izvodimo pasivne pokrete u gležnjevima, koljenima i kukovima. Za istezanje Ahilovih tetiva položiti stopala niže na loptu jednom rukom pridržati stopala, a drugom rukom pomaknuti loptu prema naprijed u krajnjem položaju istezanja zadržati nekoliko sekundi, pomaknuti loptu prema natrag, malo odmoriti i zatim istezanje ponoviti nekoliko puta. Pokrete izvoditi lagano, odmjereno i bez naglih pokreta. Ako je prisutan spazam ne ići „protiv“ spazma već lagano osluškivati popuštanje spazma (povišeni mišićni tonus) i tada ići u izvođenje pokreta.



PASIVNO ISTEZANJE-VJEŽBE UZ ASISTENCIJU



Gornji udovi Istezanje lakta



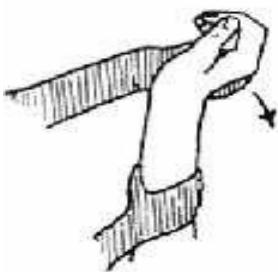
Zauzima se ležeći položaj na ledima s ispruženim rukama pokraj tijela s dlanovima okrenutim prema gore. Fizioterapeut prihvata ruku koju isteže i jednom rukom stabilizira nadlakticu odnosno rame, a drugom prihvata zapešće. Ruku prvo treba maksimalno ispružiti, a zatim se savija u laktu i dovodi ruka do ramena. Okrenite podlakticu tako da usmjerite dlan prema gore. Ruku zadržati u ispruženom položaju oko 10 sekundi, a može i više. Ponovite isto s drugom rukom. Vježba se može izvoditi i u sjedećem položaju kao i u kolicima (treća slika).



Istezanje podlaktice (pronacija / supinacija)

Vježba se izvodi u ležećem ili u sjedećem položaju s rukom savijenom u laktu pod pravim kutem. Fizioterapeut prihvata ruku koju isteže i jednom rukom stabilizira nadlakticu, a drugom prihvata zapešće te zarotira podlakticu u pronaciju (na kraju pokreta dlan je okrenut prema dolje), zadržite tako 10 sekunda, a može i više. Tada ponovite isto za supinaciju (na kraju pokreta dlan je okrenut prema dolje)

PASIVNO ISTEZANJE-VJEŽBE UZ ASISTENCIJU



Istezanje ručnog zgloba

Zauzima se ležeći položaj na leđima ili sjedeći s rukom savijenom u laktu pod pravim kutem. Jednom rukom fizioterapeut obuhvaća podlakticu a drugom obuhvaća dlan te radi pokrete savijanja šake u zapešćima prvo prema gore a zatim prema dolje. Zadržite svaki položaj 10-ak. sekundi. Potom se nastavlja s istezanjem zapešća, postraničnim pokretima šake prema unutra/ prema van.



PASIVNO ISTEZANJE-VJEŽBE UZ ASISTENCIJU

Kod provođenja pasivnih vježbi korisno je pridržavati se sljedećih preporuka:

- Idealno je da se vježbanje izvodi svaki dan, na svim zglobovima kroz čitav opseg pokreta
- Važno je da se pomoćnik koji asistira istezanju osjeća udobno i da ne opterećuje pretjerano vlastitu kralježnicu
- Korisno je podijeliti odgovornost asistiranja vježbama među odraslim članovima obitelji ako se radi o djetetu s posebnim potrebama jer one odnose dosta vremena kroz dulje razdoblje
- Ako imate poteškoća s izvođenjem vježba, konzultirajte se s fizioterapeutom

○ Specifičnosti vježbanja s djetetom:

- Da bi vježbanje moglo biti dobro provedeno dijete /osoba se mora opustiti i surađivati s „pomagačem“. Ako se dijete opire njemu će biti neugodno, a „pomagaču“, najčešće roditelju, zamorno.
- Dogоворите se s djetetom, unaprijed, da vas upozori o učinku istezanja. Pojasnite mu da ćete stati ako ga previše boli. Možete koristiti, na primjer, skalu boli i istezanja s brojevima od 1 do 10, pri čemu bi 1 bilo istezanje bez boli, a 10 bi označavalo maksimalnu istegnutost i maksimalnu bol.



AKTIVNE VJEŽBE

Aktivne vježbe se dijele na:

- aktivne potpomognute- koje osoba izvodi uz pomoć fizioterapeuta
- aktivno nepotpomognute vježbe- osoba vježbu provodi samostalno snagom svojih mišića savladava težinu određenog segmenta, dijela tijela
- aktivne vježbe s otporom- primjenjuju se kada je mišić u stanju, osim sile teže, savladati i određeni otpor

Sve te vježbe pomažu održavanju snage mišića



AKTIVNE VJEŽBE



Vježba za snaženje ekstenzora koljena

Ispod koljena staviti zarolanu deku, prikladan jastuk ili spužvasti jastuk za vježbanje. Iz položaja s opuštenim potkoljenicama ispruža noge u koljenu i u isto vrijeme stopalo zategne prema potkoljenici . Noge trebaju ostati ispružene u tom položaju oko 5 sekunda, a zatim je nužno otprilike i toliko vremena odmora između dvije vježbe. Ista vježba se može izvoditi i s opterećenjem. U tom slučaju na potkoljenicu iznad skočnog zgloba je potrebno je učvrstiti vrećicu težine oko jedan kilogram (riža,šećer). Broj ponavljanja ovisi o stanju mišića, a kreće se između 10-20 puta.



Vježba za snaženje mišića trupa i nogu

Zauzima se ležeći položaj na leđima sa savijenim koljenima. Iz tog položaja treba podizati trup prema gore tako da natkoljenica i trup dođu u istu ravnicu. Stopala su s punim osloncem na podlozi; ruke trebaju biti ispružene i oslonjene na podlogu. Postignuti položaj treba zadržati nekoliko sekundi, a onda tijelo polagano vratiti u početni položaj na leđima sa skvrčenim nogama. U ovoj vježbi se jača nekoliko mišićnih skupina na nogama i trupu.



Vježba za snaženje mišića trupa

Vježba se izvodi u položaju na leđima sa savijenim koljenima. Djetetu se pridržavaju ruke i učvrste noge tako da mu se olakša pokret, ali je svakako potrebno da dijete radi vlastitim mišićima, koliko može. Dijete odiže glavu i ramena od podloge, a zatim se spušta u početni položaj. Vježbu ponavlja nekoliko puta Nemojte dijete vući u sjedeći položaj.

AKTIVNE VJEŽBE



Vježba snaženja zdjeličnih i natkoljeničnih mišića- “širenja i spajanja” koljena

Zauzima se ležeći položaj sa skvrčenim nogama. Iz tog položaja izvode se pokreti širenja natkoljenica u stranu, a potom ih se vraća u položaj kad se koljena “priljubljuju”. Pri izvođenju pokreta fizioterapeut pruža otpor u jednom i drugom smjeru. Vježba se ponavlja nekoliko puta.

AKTIVNE VJEŽBE



Vježba za snaženje natkoljenične muskulature

Sjedeći, bilo na tvrdom stolcu, bilo na rubu kreveta, pridržavajući se rukama za prednji rub, treba podići ili pokušati ispružiti koljeno, a istovremeno nožne prste i stopala odizati prema gore. Vrlo je važno koljeno ispružiti što je više moguće, a da se pri tome osoba koja vježba ne naginja prema nazad. Ako je potrebno, leđa se mogu poduprijeti tako da ne dolazi do naginjanja (leđa mogu biti naslonjena uza zid). Ova vježba se može učiniti težom tako da dijete zadrži nogu ispruženom dok ne nabroji do 10. Ponoviti vježbu nekoliko puta ali s obveznih 5-10 sekundi odmora između svakog ponavljanja.

Kada se ta vježba savlada, može se pokretu dodati otpor. Otpor je moguće pružiti na više načina: ručno, tj. pružanje otpora rukom asistenta ili postavljanjem utega u obliku manžete, vrećice s opterećenjem na potkoljenicu ili improvizacijom, "vješanjem" vrećice tereta oko stopala (npr. vrećica šećera 0.5-1 kg). Vrlo je važno upozoriti da se ne smiju koristiti utezi ili otpor ako se koljeno ne može potpuno ispružiti.

Važno: otpor koji pruža ruka pomoćnika, koji pripomaže pri vježbanju, treba biti toliki da se uspije u punom obujmu napraviti pokret.

AKTIVNE VJEŽBE

Vježba za snaženje ekstenzora kuka

Ležeći na trbuhi s rukama ispod brade ili rukama postavljenim uz tijelo, podiže se iz kuka prvo jedna nogu, a zatim i druga nogu. Noga treba biti ispružena u koljenu. Često dijete nesvesno olakšava vježbu naginjanjem tijela na stranu te je zato potrebno rukama pritisnuti djetetovu zdjelicu čvrsto uz podlogu.. Time sprječavamo da se naginje i osiguravamo da se koriste pravi mišići. Vježba se ponavlja 10 puta svakom nogom.

Vježbe za snaženje mišića ruku i trupa

Ležeći na trbuhi držeći ruke su uz tijelo, potrebno je odizati ruke istovremeno od podlage. U krajnjem položaju treba zadržati pokret nekoliko sekunda. Vježbu ponoviti 10 puta.

Ležeći na trbuhi, s rukama uz tijelo, treba podizati glavu, ramena i ruke od podlage. Potrebno je zadržati položaj 5-10 sekunda, zatim se odmoriti isto toliko vremena. Vježbu ponoviti do 10 puta.

Ruke su pružene u ravnini glave, a potom pomoću ruku treba podići gornji dio leđa i glavu prema gore. (ne preveliki pokret !). U završnom položaju treba zadržati pokret oko 3-5 sekunda. Vježbu ponoviti 5-10 puta.

AKTIVNE VJEŽBE



Vježba se izvodi u klečećem položaju, oslanjajući se na dlanove i na koljena, gledajući prema naprijed odići jednu ruku do visine ramena, zadržati u tom položaju nekoliko sekundi (3-4), zatim spustiti ruku u početni položaj i isto ponoviti s drugom rukom. Vježbu ponoviti naizmjenično nekoliko puta. (10-ak)

AKTIVNE VJEŽBE



Vježba za jačanje mišića nogu “čučnjevi”

Početni položaj je stojeći s raširenim nogama u širini ramena. Potrebno je savijati koljena maksimalno do 90 stupnjeva, a zatim se vratiti u početni položaj. Stopala trebaju biti stalno „priljubljena” uz pod. Ruke moraju biti oslonjene uza zid ili neki predmet (npr. stol, krevet i sl.). Vježbu treba izvoditi vrlo polagano

AKTIVNO SAMOISTEZANJE



Istezanje mišića kuka- m. iliopsoasa

Osoba/dijete leži na leđima na rubu kreveta. Nogu koja se isteže spusti se da visi prema dolje preko ruba kreveta.(osoba ju spusti samostalno ili uz pomoć fizioterapeuta) Osjetit će se istezanje s prednje strane bedra i duboko s prednje strane zdjelice. Pokret istezanja se može pojačati tako da se noga aktivno pomiče prema dolje. Da bi se spriječilo preveliko opterećenje u slabinskom dijelu kralježnice, pod glavu i gornji dio leđa treba podmetnuti veći jastuk. Iz istog razloga noga treba biti savijena, flektirana u koljenu.

AKTIVNO SAMOISTEZANJE



Istezanje leđnih mišića

Elastičnost i fleksibilnost leđa važna je za sve druge pokrete u tijelu. Ležeći na leđima na tvrdoj podlozi, istežite se tako da savinete noge u koljenima pa približite koljena prsima tako da privlačite noge držeći ih ispod koljena. Približite noge, natkoljenice što bliže prsima i zadržite položaj, ako možete, 10 sekundi. Vježbu radite 5 puta.



Serija vježbi za istezanje leđnih mišića

Vježba se izvodi u klečećem položaju, oslanjajući se na dlanove i na koljena, gledajući prema naprijed. Pustite leđa da se opuste prema dolje i zadržite takav položaj 5 sekundi.



Nakon toga savinite leđa tako da se izboče u luku prema gore (prema stropu) stegnite trbušne mišiće. Zadržite takav položaj 5 sekundi. Ponovite vježbu nekoliko puta; ako možete do 10 puta.



Da bi se istegnuo donji dio leđa, potrebno se spusti i nagnuti posve prema nazad tako da zapravo sjednete na vlastite pete. Istegnjite se. Zadržite donji dio leđa ravno i ne dozvolite da vam se pete okrenu prema van kad se vraćate.



Tada se polako pomaknute prema naprijed, a pritom ostanite opušteni. Pustite trup da se spusti prema dolje, a potom oslanjajući se na ruke podignite trup u položaj luka. Zadržite položaj 5 sekundi.



VJEŽBE NA LOPTI



Vježbe za snaženje mišića ruku i trupa

Ležeći na trbuhu na lopti potrebno je odići glavu i gornji dio tijela od lopte. U krajnjem položaju zadržati pokret nekoliko sekundi. Vježbu ponoviti 10 puta.



VJEŽBE NA LOPTI



Vježba za poboljšanje ravnoteže i jačanje mišića trupa

Sjedeći na lopti, dijete se nastoji zadržati na lopti dok osoba koja asistira u vježbi pomiče loptu lijevo-desno. Teža varijanta ove vježbe je da dijete tijekom izvođenja vježbe ima ruke odignute od lopte. Tijekom vježbe potrebno je biti vrlo oprezan i paziti da dijete ne bi palo s lopte.

VJEŽBA S LOPTOM



Vježba mobilizacije u području zdjeličnog pojasa

Vježba se izvodi u ležećem položaju na leđima, stopala su oslonjena na loptu, koljena su savijena. Asistent u vježbi pridržava stopala jednom rukom, dok drugom rukom radi kružne pokrete loptom nekoliko puta u jednom smjeru, a zatim nekoliko puta u drugom smjeru.

VJEŽBE S LOPTOM



Vježbe istezanja uz pomoć lopte



VJEŽBE RAVNOTEŽE

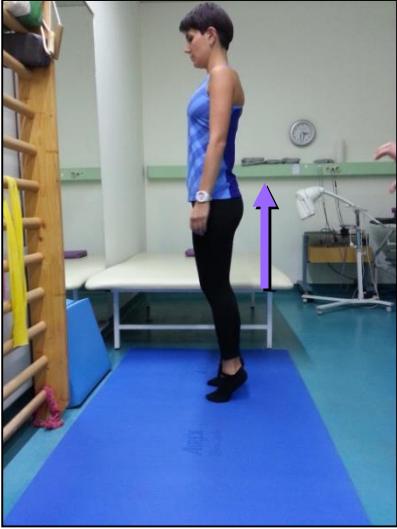
- Preporuka je da prilikom izvođenja vježbi ravnoteže uz dijete ili osobu koja izvodi vježbu stoji i osoba (fizioterapeut, roditelj...) kako bi pomogla tj. pridržali loptu ili osobu koja izvodi vježbu ako postoji za tim potreba. Stanite iza djeteta/osobe koja izvodi vježbu neka vaše ruke budu spremne u slučaju potrebe da pridržite dijete kako bi prevenirali eventualni pad i ozljedu.



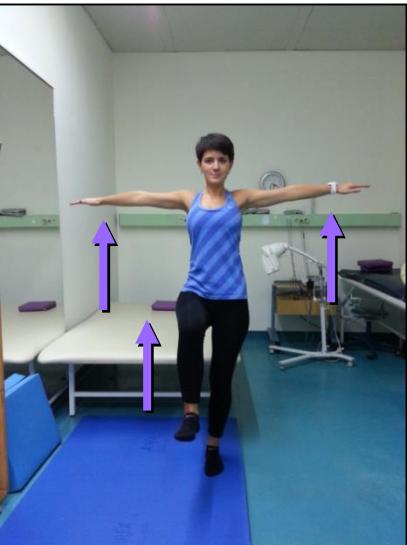
Sjesti na loptu i pokušati držati leđa što ravnije, zadržati taj položaj



Sjesti na loptu i pokušati držati leđa što ravnije, zadržati taj položaj, zatim ako je moguće odići pete od podloge i zadržite taj položaj, spustite pete na podlogu, odmorite i vježbu ponovite nekoliko puta



Stajati uspravno, polako se odizati na prste obje noge, zadržati i lagano se spuštati na pete.



Stajati uspravno, odignuti ruke ispružene u stranu i odignuti jednu nogu gore, savijenu u kuku i koljenu, zadržati. Lagano spusti nogu na podlogu i spustiti ruke uz tijelo. Isto ponoviti sa suprotnom nogom



Stajati uspravno, jednu nogu, ispružiti u koljenu pomaknuti ispred sebe, zadržati i polako vratiti u početni položaj. Isto ponoviti i u smjeru prema nazad i u stranu, pa ponoviti s drugom nogom.



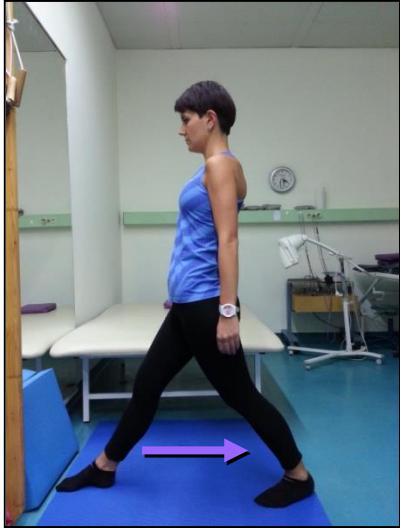
Stajati uspravno, jednu nogu odmaknuti u stranu i prenijeti težinu na odmakнутu nogu, zadržati i lagano se vratiti u početni položaj. Isto ponoviti s drugom nogom



Stajati upravno, jednu nogu, savijenu u kuku i koljenu odignuti gore, zadržati i polako spustiti u početni položaj. Isto ponovimo sa suprotnom nogom.



Stajati uspravno, jednu nogu ispružiti ispred sebe i prenijeti težinu na tu nogu, zadržati i polako se vratiti u početni položaj. Isto ponoviti s drugom nogom



Stajati uspravno, jednu nogu pomaknuti nazad i prenijeti težinu na tu istu nogu, zadržati i polako se vratimo u početni položaj.
Isto ponoviti s drugom nogom.



Sjesti na loptu, zdjelicom izvoditi kružne pokrete, polako prvo u jednom, a zatim i u drugom smjeru.



Sjesti na loptu, zdjelicu pomicati naprijed i nazad, polako i bez naglih pokreta.



Sjesti na loptu, ruke malo odignuti od lopte i odignuti jednu nogu malo od podloge, zadržati i polako spusti prvo nogu na podlogu , a zatim i ruke na loptu.
Isto ponovimo s drugom nogom.



Sjesti na loptu, pomicati zdjelicu u desnu i lijevu stranu, polako i bez naglih pokreta.



Sjesti na loptu, ruke malo odignuti od lopte i odignuti jednu nogu malo od podloge, zatržati i polako spusti prvo nogu na loptu. Isto ponovimo s drugom nogom.



Stajati uspravno na balansnoj dasci, a zatim prednjim dijelom stopala gurati dasku prema naprijed i dolje, zadržati i lagano vrati u srednji položaj.



Stajati uspravno na balansnoj dasci, prednjim dijelom stopala, a zatim gurati dasku prema nazad i dolje, zadržati i lagano vratimo u srednji položaj



Stajati na balansnoj dasci i prenositi težinu s jednu noge na drugu, polako i uz zadržavanje od 3-5 sekundi u postignutom položaju.



OVA RADIONICA IMALA JE ZA CILJ OSVIJESTITI VAS NA VAŽNOST SVAKODNEVNOG RADA S VAŠIM DJETETOM I POTAKNUTI VAS ILI VAS DODATNO «OHRABRITI» ZA AKTIVNO SUDJELOVANJE U HABILITACIJI/REHABILITACIJI VAŠEG DJETETA.

OVA RADIONICA NAŽALOST, NEĆE PRUŽITI «RECEPT» ZA VJEŽBE ZA SVAKO DIJETE ILI OSOBU, PONAOSOB, JER JE MANIFESTACIJA MOTORIČKOG ODSTUPANJA RAZLIČITA KOD SVAKOG DJETETA ILI OSOBE.

STOGA, OVA RADIONICA PRUŽA SAMO NAČELA FIZIOTERAPIJE I NEKE ODABRANE VJEŽBE KOJE RODITELJI MOGU PROVODITI S DJETETOM KOD KUĆE, A U SURADNJI S FIZIOTERAPEUTOM, ĆETE ODABRATI VJEŽBE KOJE SU POGODNE ZA VAŠE DIJETE ILI ĆE VAM OVO BITI KAO PODSJETNIK ZA ONE VJEŽBE KOJE STE VEĆ NAUČILI, DA BI IH PRAVILNO PROVODILI.

VJERUJEM DA ĆE VAM OVA RADIONICA BITI OD KORISTI !

Vivere est militare! – Živjeti znači boriti se! (Život je borba!)

(Seneka)

