

# OSTEOPOROZA



- **BOLEST KOJU KARAKTERIZIRA GUBITAK KOŠTANE MASE**

- **KOST POSTAJE POROZNA, MEKŠA I LAKŠE LOMLJIVA**

- **ČEŠĆA JE U STARIJOJ ŽIVOTNOJ DOBI, ŽENA KOJE SU RANO IZGUBILE MENSTRUACIJU I NEROTKINJA**

## NAJČEŠĆE ZAHVAĆA:

**1. TRUPOVE KRALJEŽAKA (NASTAJE POJAČANA TORAKALNA KIFOZA)**

**2. VRAT BEDRENE KOSTI**

**3. DISTALNI RADIUS**

# OSTEOPOROZA U FIZIKALNOJ TERAPIJI



# LIJEČENJE



a) opće mjere (odmor, šetnje, umjerena tjelesna aktivnost, pravilno držanje)

b) hrana bogata Ca i proteinima

c) hormonalna terapija

d) KTH: svakodnevna

- VJEŽBE POSTURE

- VJEŽBE DISANJA

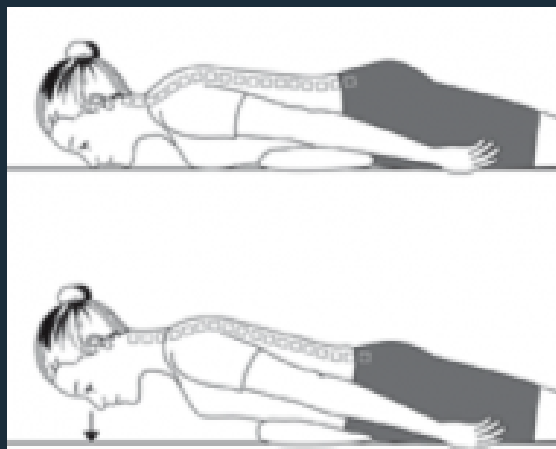
- STATIČKE I  
DINAMIČKE VJEŽBE

- VJEŽBE  
KOORDINACIJE I  
BALANSA

- VJEŽBE  
RELAKSACIJE

Vježbe se provode laganim intenzitetom, bez velikih amplituda pokreta i bez velikih opterećenja ( trake, lopte, bučice)

# 1. VJEŽBA

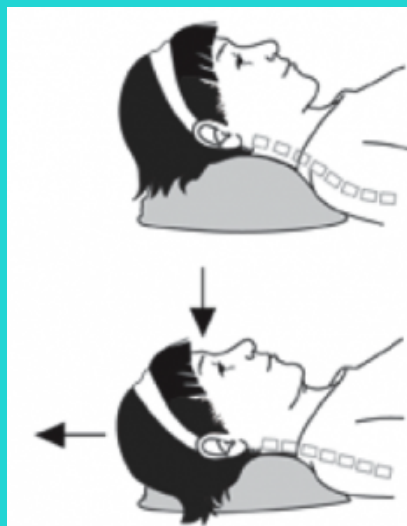


**PACIJENT JE U LEŽEĆEM PRONIRANOM POLOŽAJU. JASTUK JE POSTAVLJEN ISPOD TRBUHA.**

**PRI IZVOĐENJU POKRETA PACIJENT PODIŽE GLAVU I RAMENA OD PODLOGE.**

**POKRET JE POTREBNO ZADRŽATI 5 SEKUNDI, A NAKON TOGA SLIJEDI ODMOR.**

# 2. VJEŽBA

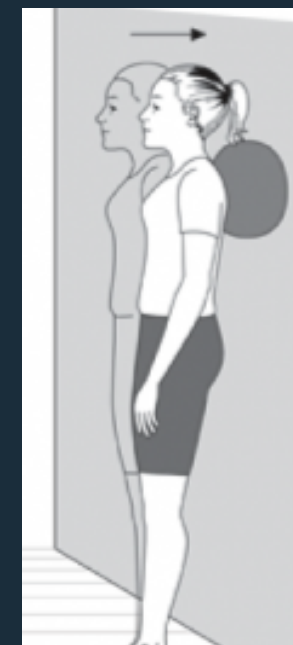


**PACIJENT JE U LEŽEĆEM SUPINIRANOM POLOŽAJU. JASTUK JE POSTAVLJEN ISPOD PACIJENTOVE GLAVE.**

**PRI IZVOĐENJU POKRETA PACIJENT GLAVOM PRITIŠĆE JASTUČIĆ I POKUŠAVA POVUĆI TIJELO U PRAVCU STRIJELICE NA SLICI.**

**POKRET SE ZADRŽAVA 5 SEKUNDI, A NAKON TOGA SLIJEDI ODMOR.**

# 3. VJEŽBA

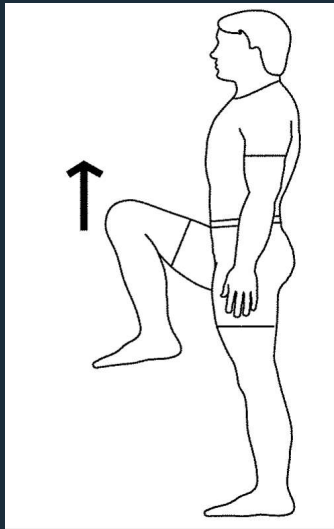


**PACIJENT JE U STOJEĆEM POLOŽAJU NASLONJEN UZ ZID, S LOPTOM POSTAVLJENOM U PODRUČJU LOPATICA.**

**PRI IZVOĐENJU POKRETA PACIJENT SE OSLANJA NA LOPTU, A ZATIM SE VRAĆA U POČETNI POLOŽAJ.**

**POKRETE JE POTREBNO ZADRŽATI 5 SEKUNDI, A NAKON TOGA SLIJEDI ODMOR.**

## 4. VJEŽBA

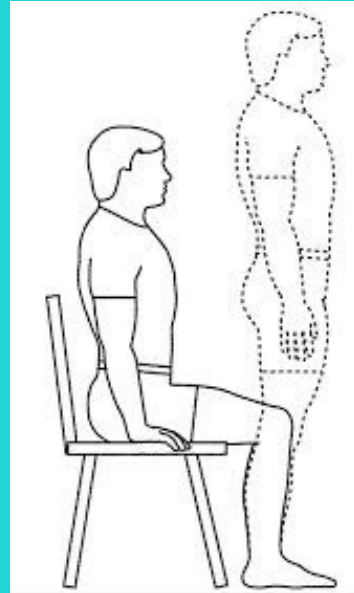


PACIJENT JE U STOJEĆEM  
POLOŽAJU.

PRI IZVOĐENJU POKRETA  
PACIJENT ODIŽE SAVIJENO  
KOLJENO PREMA GORE ( IZDAH),  
A ZATIM JU VRAĆA U POČETNI  
POLOŽAJ (UDAH).

VJEŽBU JE POTREBNO PONOVI  
10 PUTA.

## 5. VJEŽBA

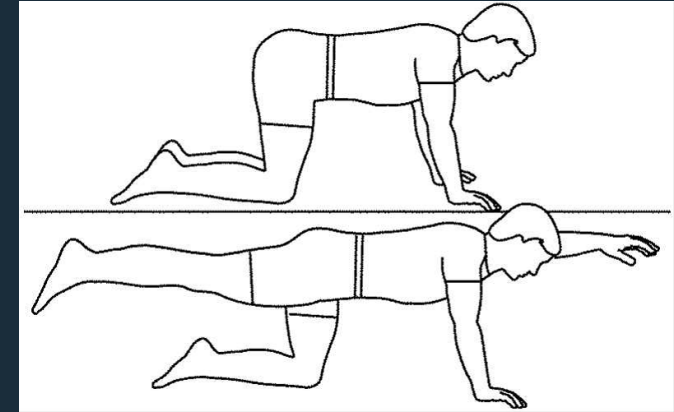


PACIJENT JE U SJEDUĆEM  
POLOŽAJU.

PRI IZVOĐENJU POKRETA,  
PACIJENT USTAJE SA  
STOLICE (IZDAH), A ZATIM SE  
VRAĆA U POČETNI POLOŽAJ  
(UDAH).

VJEŽBU JE POTREBNO  
PONOVI 10 PUTA.

## 6. VJEŽBA



PACIJENT JE U ČETVERONOŽNOM  
POLOŽAJU.

PRI IZVOĐENJU POKRETA, PACIJENT  
ODIŽE SUPROTNU RUKU I  
SUPROTNU NOGU OD PODLOGE  
(IZDAH), A ZATIM IH VRAĆA U  
POČETNI POLOŽAJ ( UDAH).  
POTREBNO JE IZMJENJIVATI RUKU I  
NOGE.

VJEŽBU JE POTREBNO PONOVI 10  
PUTA.

# DODATNE UPUTE

- VJEŽBE SE PROVODE U PROZRAČENOJ PROSTORIJI
- VJEŽBE JE POTREBNO PONAVLJATI 10 PUTA
- VJEŽBE SE IZVODE 1-2 PUTA NA DAN
- VJEŽBE JE POTREBNO PROVODITI SVAKODNEVNO



ZA DODATNA  
PITANJA  
UPITAJTE SVOG  
FIZIOTERAPEUTA

IZRADILE:

IVA GAŠPAR

MIHAELA JURČIĆ

NADA KLISKA

ENA KUTEROVAC

4.C FIZOTERAPEUTSKI  
TEHINIČAR/TEHNIČARKA

MENTORI;

MIRNA JOZINOVIĆ

IVANA TANČIK

MARIJA BAUMSCHABEL