

II godina redovan studij Izvedbeni plan-satnica iz kolegija Fizioterapijske vještine za akademsku 2024./2025. godinu

Dan	Sat	Oblik	Tema	Dvorana	Nastavnik
Ponedjeljak, 28. travanj	16,00 – 20,00	Predavanja	Principi i postupci primjene terapijske vježbe u okviru fizioterapijskog procesa: aktivnosti za povećanje snage, opsega pokreta, izdržljivosti, koordinacije, motoričke kontrole i motoričkog učenja, motoričkog razvoja i motoričke sigurnosti, poboljšanje posture i respiracije.	Amfiteatar	Doc. dr. sc. Mladenka Naletilić Dr. sc. Ivana Grle
Utorak, 29. travanj	12,00 – 15,00	Predavanja	Provođenje aktivnosti aerobne izdržljivosti upotrebom ergometara, stepera, utega, kolotura, hidraulike, elastičnih traka, robotike, mehaničkih ili elektromehaničkih pomagala; povećanje snage kroz aktivni pokret, aktivno potpomognuti pokret i pokret s otporom; vježbe istezanja; vježbe na terapijskoj lopti; vježbe u vodi; vježbe disanja i mišića koji sudjeluju pri disanju; strategije disanja; trening hoda, lokomocije i balansa; trening balansa i koordinacije; ergonomske treninge.	Dvorana 4	Doc. dr. sc. Mladenka Naletilić Dr. sc. Ivana Grle
Srijeda, 30. travanj	16,00-20,00	Predavanja	Principi i postupci primjene tehnika manualne terapije uključujući mobilizacije i manipulacije u cilju smanjenja boli, povećanja opsega pokreta, te smanjenja ili uklanjanja oteklina mekih tkiva, upala ili ograničenja; postizanja relaksacije; poboljšanja elastičnosti kontraktibilnog i nekontraktibilnog tkiva; unapređenja funkcije pulmološkog sustava.	Amfiteatar	Doc. dr. sc. Mladenka Naletilić Dr. sc. Ivana Grle
Ponedjeljak, 5. svibanj	14,00 – 15,30 15,45 – 17,15	Predavanja	Provođenje tehnika manualne terapije uključujući terapijsku masažu, masažu vezivnog tkiva, manualnu limfnu drenažu, akupresurnu masažu, manualnu trakciju, mobilizaciju i manipulaciju zglobova, mobilizaciju i manipulaciju mekog tkiva.	Dvorana 4	Doc. dr. sc. Mladenka Naletilić Dr. sc. Ivana Grle
Utorak, 6. svibanj	U dogovoru s nastavnikom	Predavanja	Principi i postupci primjene respiratorne terapije uključujući tehnike disanja, mehanizam iskašljavanja, mobilizacija i transport sekreta, drenažni položaji, metode relaksacije, mobilizacija toraksa, respiratorni trening i inhalacije.	Dvorana 4	Doc. dr. sc. Mladenka Naletilić Dr. sc. Ivana Grle
Srijeda, 7. svibanj	14,00 – 16,30 16,45 – 18,15	Predavanja	Principi i postupci primjene funkcionalnog treninga brige o sebi i brige o domaćinstvu u okviru fizioterapijskog procesa uključujući aktivnosti svakodnevnog života i instrumentalne aktivnosti svakodnevnog života. Principi i postupci primjene pomagala, ortoza, adaptivnih, zaštitnih, potpornih sredstava i opreme	Dvorana 4	Doc. dr. sc. Mladenka Naletilić Dr. sc. Ivana Grle
Četvrtak, 29. svibanj	11,30 – 13,00 13,15 – 14,45	Seminari	Izlaganje seminarskih radova	Dvorana 2	Dr. sc. Ivana Grle
Petak, 30. svibanj	11,30 – 13,00 13,15 – 14,45	Seminari	Izlaganje seminarskih radova	Dvorana 2	Dr. sc. Ivana Grle

Datum	Maja Zeljko Klinika za fizikalnu medicinu i rehabilitaciju	Vedrana Grbavac Klinika za fizikalnu medicinu i rehabilitaciju	Ivana Grle Klinika za fizikalnu medicinu i rehabilitaciju	Azra Tojaga Klinika za fizikalnu medicinu i rehabilitaciju
	Terapijske vježbe			
	I skupina 8,30 – 10,45 II skupina 10,45 – 13,00	I skupina 14,00 – 16,15 II skupina 16,15 – 18,30	I skupina 13,00 – 15,15 II skupina 15,15 – 17,30	I skupina 14,00 – 16,15 II skupina 16,15 – 18,30
8. svibnja	A 8,30 – 10,45 B 10,45 – 13,00	C 14,00 – 16,15 D 16,15 – 18,30	E 13,00 – 15,15 F 15,15 – 17,30	G 14,00 – 16,15 H 16,15 – 18,30
9. svibnja	C 8,30 – 10,45 D 10,45 – 13,00	E 14,00 – 16,15 F 16,15 – 18,30	G 13,00 – 15,15 H 15,15 – 17,30	A 14,00 – 16,15 B 16,15 – 18,30
12. svibanj	E 8,30 – 10,45 F 10,45 – 13,00	G 14,00 – 16,15 H 16,15 – 18,30	A 13,00 – 15,15 B 15,15 – 17,30	C 14,00 – 16,15 D 16,15 – 18,30
Datum	Aktivnosti i tehnike			
13. svibnja	G 8,30 – 10,45 H 10,45 – 13,00	A 14,00 – 16,15 B 16,15 – 18,30	C 13,00 – 15,15 D 15,15 – 17,30	E 14,00 – 16,15 F 16,15 – 18,30
14. svibnja	A 8,30 – 10,45 B 10,45 – 13,00	C 14,00 – 16,15 D 16,15 – 18,30	E 13,00 – 15,15 F 15,15 – 17,30	G 14,00 – 16,15 H 16,15 – 18,30
15. svibnja	C 8,30 – 10,45 D 10,45 – 13,00	E 14,00 – 16,15 F 16,15 – 18,30	G 13,00 – 15,15 H 15,15 – 17,30	A 14,00 – 16,15 B 16,15 – 18,30
Datum	Manualna terapija			
16. svibnja	E 8,30 – 10,45 F 10,45 – 13,00	G 14,00 – 16,15 H 16,15 – 18,30	A 13,00 – 15,15 B 15,15 – 17,30	C 14,00 – 16,15 D 16,15 – 18,30
19. svibnja	G 8,30 – 10,45 H 10,45 – 13,00	A 14,00 – 16,15 B 16,15 – 18,30	C 13,00 – 15,15 D 15,15 – 17,30	E 14,00 – 16,15 F 16,15 – 18,30
20. svibnja	A 8,30 – 10,45 B 10,45 – 13,0	C 14,00 – 16,15 D 16,15 – 18,30	E 13,00 – 15,15 F 15,15 – 17,30	G 14,00 – 16,15 H 16,15 – 18,30
Datum	Respiratorna terapija			
21. svibnja	C 8,30 – 10,45 D 10,45 – 13,00	E 14,00 – 16,15 F 16,15 – 18,30	G 13,00 – 15,15 H 15,15 – 17,30	A 14,00 – 16,15 B 16,15 – 18,30
22. svibnja	E 8,30 – 10,45 F 10,45 – 13,00	G 14,00 – 16,15 H 16,15 – 18,30	A 13,00 – 15,15 B 15,15 – 17,30	C 14,00 – 16,15 D 16,15 – 18,30
23. svibnja	G 8,30 – 10,45 H 10,45 – 13,00	A 14,00 – 16,15 B 16,15 – 18,30	C 13,00 – 15,15 D 15,15 – 17,30	E 14,00 – 16,15 F 16,15 – 18,30
	Funkcionalni trening			
26. svibnja	A 8,30 – 10,45 B 10,45 – 13,00	C 14,00 – 16,15 D 16,15 – 18,30	E 13,00 – 15,15 F 15,15 – 17,30	G 14,00 – 16,15 H 16,15 – 18,30
27. svibanj	C 8,30 – 10,45 D 10,45 – 13,00	E 14,00 – 16,15 F 16,15 – 18,30	G 13,00 – 15,15 H 15,15 – 17,30	A 14,00 – 16,15 B 16,15 – 18,30
28. svibanj	E 8,30 – 10,45 F 10,45 – 13,00	G 14,00 – 16,15 H 16,15 – 18,30	A 13,00 – 15,15 B 15,15 – 17,30	C 14,00 – 16,15 D 16,15 – 18,30

Objašnjenje: Skupine (A, B, C, D, E, F, G, H) rotiraju se među 5 vrsta vježbi: Terapijske vježbe, Aktivnosti i tehnike, Manualna terapija, Respiratorna terapija i Funkcionalni trening. Svaki segment traje 3 sata, a rotacija skupina omogućuje da svaka skupina prođe kroz sve vrste vježbi. Asistenti su raspoređeni tako da svakodnevno pomažu Različitim skupinama, osiguravajući rotaciju i ravnomjernu podjelu rada. Redoviti studenti moraju obaviti svu nastavu odnosno opravdano izostati do granice propisane Statutom Fakulteta zdravstvenih studija. Raspored je podložan izmjenama.

1. Vježbe koje se odnose na principe i postupke primjene terapijskih vježbi

<p>1. Aktivnosti za povećanje snage Cilj: Pобољшanje mišićne snage kroz progresivni otpor Primjeri vježbi:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Izometričke kontrakcije (npr. pritisak dlanova jedan o drugi) • Vježbe s elastičnim trakama (TheraBand) • Dizanje utega – niskog intenziteta s postupnim povećanjem • Čučnjevi uz zid (wall sits) • Podizanje pete i prstiju stojeći 	<p>2. Aktivnosti za povećanje opsega pokreta (ROM) Cilj: Povećanje fleksibilnosti i mobilnosti zglobova Primjeri vježbi:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pasivno istezanje (ručna asistencija terapeuta) • Aktivno-assistirano pokretanje zgloba (klizanje rukom po zidu) • PNF tehnike (proprioceptivna neuromuskularna facilitacija) • Mobilizacija zglobova pomoću štapa (npr. rame – fleksija s pomoću štapa) • Vježbe za kralježnicu: mačka-krava (cat-cow) 	<p>◆ 3. Aktivnosti za povećanje izdržljivosti Cilj: Pобољшanje kardiorespiratorne i mišićne izdržljivosti Primjeri vježbi:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Hodanje uz blagi nagib (traka za hodanje) • Bicikliranje (sobni bicikl) • Step-up vježbe (na klupici) • Serije lakših vježbi s višim brojem ponavljanja • Intervalni trening niskog intenziteta (low-impact HIIT)
<p>4. Aktivnosti za poboljšanje koordinacije Cilj: Sinergija pokreta i učinkovit prijenos informacija između CNS-a i mišića Primjeri vježbi:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Hodanje po liniji (heel-to-toe walk) • Hvatanje lopte jednom rukom s različitih visina • Prebacivanje težine tijela na nestabilnoj podlozi • Slaganje čunjeva prema boji s promjenom ruke • Kružni pokreti rukom/koljenom u zraku s kontrolom 	<p>5. Aktivnosti za motoričku kontrolu i motoričko učenje Cilj: Automatsko izvođenje pokreta kroz ponavljanje i pažljivo usmjeravanje pažnje Primjeri vježbi:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Task-specific trening (npr. simulacija podizanja predmeta) • Ogledno učenje (modeliranje pokreta) • Progresivne serije pokreta (npr. segmentirana vježba stajanja) • Upotreba vizualne povratne informacije (ogledalo) • Vježbanje pravilne hodne mehanike 	<p>6. Aktivnosti za motorički razvoj i motoričku sigurnost Cilj: Unapređenje razvoja pokreta i sprečavanje ozljeda Primjeri vježbi:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Razvojne pozicije: ležanje, puzanje, sjedenje, stajanje • Reakcije ravnoteže – kontrolirani pad i ustajanje • Trening prijenosa težine (iz sjedećeg u stojeći) • Trening orijentacije u prostoru (okretanje, skretanje)
<p>7. Aktivnosti za poboljšanje posture Cilj: Korekcija i stabilizacija pravilnog položaja tijela Primjeri vježbi:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Posturalno poravnanje u ogledalu • Aktivacija core mišića (plank, bird-dog) • Sjedne korektivne vježbe (sjedenje na lopti) • "Chin tuck" vježba za vrat • Wall angels – za otvaranje prsnog koša i scapularnu mobilnost 	<p>8. Aktivnosti za poboljšanje respiracije Cilj: Optimizacija disanja i plućne ventilacije Primjeri vježbi:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Dijafragmalno disanje (ležeći, ruka na trbuhu) • Disanje s otporom (npr. s usnikom ili uređajem kao što je Triflow) • Vježbe za produženi izdisaj (puhanje u slamku) • Pozicije olakšavanja disanja (tripod položaj) • Vježbe s vibracijskim pomagalicama (PEP maska, vibracijski uređaji) 	

2. Vježbe koje se odnose na različite aktivnosti i terapijske tehnike

<p>1. Aerobna izdržljivost s ergometrima, stepperom, utegama, koloturima, hidraulikom, elastičnim trakama, robotikom, mehaničkim ili elektromehaničkim pomagalima</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ergometar: Trening na biciklu ili traci za hodanje s progresivnim povećanjem intenziteta. • Steper: Stepenasti usponi s različitim brzinama i intervalima. • Utezi: Kardio trening s laganim utezima (npr. kružni trening s utezima). • Koloturi i hidraulika: Vježbe s koloturima ili hidrauličkim uređajima za jačanje mišića i poboljšanje izdržljivosti. • Elastične trake: Služe za jačanje mišića u dinamičnim, repetitivnim pokretima. • Robotika: Upotreba robotskih uređaja za precizno vođenje pokreta (npr. u rehabilitaciji). • Mehanička/elektromehanička pomagala: Korištenje pomagala kao što su trake za otpor ili uređaji koji pomažu u rehabilitaciji i razvoju 		
<p>2. Povećanje snage kroz aktivni pokret, aktivno potpomognuti pokret i pokret s otporom</p> <ul style="list-style-type: none"> • Aktivni pokret: Čučnjevi, iskoraci, dizanje utega. • Aktivno potpomognuti pokret: Vježbe s elastičnim trakama ili lakšim utezima za asistenciju pokretu. • Pokret s otporom: Korištenje traka za otpor, elastičnih traka, ili hidrauličkih uređaja za jačanje mišića. 	<p>3. Vježbe istezanja</p> <ul style="list-style-type: none"> • Dinamičko istezanje: Rotacije ruku i nogu, kružni pokreti zglobovima. • Statističko istezanje: Držanje pozicija istezanja (npr. istezanje stražnje lože ili kvadricepsa). • PNF istezanje: Proprioceptivna neuromuskularna facilitacija za poboljšanje fleksibilnosti. 	<p>4. Vježbe na terapijskoj lopti</p> <ul style="list-style-type: none"> • Balansiranje na lopti: Sjedenje na lopti, stajanje na lopti za poboljšanje stabilnosti. • Vježbe za trup: Plank na lopti, rotacija trupa na lopti • Vježbe snage: Čučnjevi, iskoraci i most na lopti za jačanje donjeg dijela tijela.
<p>5. Ergonomski trening</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pravilno sjedenje i stajanje: Fokus na pravilnu državu tijela tijekom rada. • Podizanje i prijenos tereta: Demonstracija pravilnog podizanja tereta koristeći noge, a ne leđa. • Ergonomske vježbe za računalo: Pauze, istezanje ruku, vrata i leđa tijekom rada na računalu 	<p>6. Vježbe u vodi</p> <ul style="list-style-type: none"> • Plivanje: Različiti stilovi plivanja za poboljšanje kardiorespiratorne izdržljivosti. • Aqua aerobik: Vježbe u vodi s ciljem jačanja svih mišićnih skupina, s nižim opterećenjem zglobova. • Vježbe s otporom: Upotreba bućica ili traka za otpor u vodi. 	<p>7. Vježbe disanja i mišića koji sudjeluju pri disanju</p> <ul style="list-style-type: none"> • Dijafragmalno disanje: Fokus na punjenje trbuha zrakom pri udahu. • Vježbe za interkostalne mišiće: Disanje kroz nos i kontrolirano izdisanje kroz usta. • Trening snage disanja: Vježbe s otporom, poput disanja kroz slamku ili korištenje uređaja za disanje.

<p>8. Strategije disanja</p> <ul style="list-style-type: none"> • Abdominalno disanje: Fokus na podizanje dijafragme i punjenje trbuha zrakom. • Nose-to-mouth disanje: Korištenje obje nosnice za unificirano disanje pri fizičkom naporu. • Vježbe disanja za smanjenje stresa: Tehnike poput disanja 4-7-8 (četiri sekunde udah, sedam sekundi zadržavanje, osam sekundi izdisaj). 	<p>9. Trening hoda, lokomocije i balansa</p> <ul style="list-style-type: none"> • Trening hoda: Hodanje s različitim brzinama, na ravnim i neravnim podlogama. • Trening lokomocije: Pomičite se u različitim smjerovima (naprijed, unazad, bočno). • Balans: Stajanje na jednoj nozi, hodanje po liniji, vježbe s nestabilnim podlogama. 	<p>10. Trening balansa i koordinacije</p> <ul style="list-style-type: none"> • Stabilnost na nestabilnim podlogama: Vježbe na balansnoj ploči, BOSU lopti. • Kružni pokreti s različitim brzinama: Povećanje koordinacije ruku i nogu. • Korištenje optičkih vježbi: Povećanje koordinacije pomoću vizualnih ciljeva ili tragova na tlu.
--	--	---

3. Vježbe koje se odnose na principi i postupci primjene tehnika manualne terapije za smanjenje boli, povećanje opsega pokreta, smanjenje otekline, poboljšanje elastičnosti tkiva i unapređenje funkcije pulmološkog sustava:

<p>1. Mobilizacije i manipulacije za smanjenje boli i povećanje opsega pokreta</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mobilizacija zglobova: Primjena pasivnih pokreta za povećanje opsega pokreta zgloba (npr. mobilizacija ramena, koljena, kralježnice). • Manipulacije kralježnice: Tehnike manipulacije za ublažavanje boli u lumbalnom i cervikalnom dijelu kralježnice. • Mekane tehnike: Primjena istezanja i pomicanja mekih tkiva oko zglobova za smanjenje ukočenosti i boli (npr. miofascijalno oslobađanje). • Trakcija kralježnice: Tehnika za smanjenje pritiska na diske kralježnice, koja poboljšava mobilnost i smanjuje bol. 	<p>2. Tehnike za smanjenje ili uklanjanje otekline mekih tkiva i upala</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mekani limfni drenaž: Upotreba nježnih pokreta za poticanje limfnog toka i smanjenje otekline. • Tehnike kompresije: Primjena kompresije uz mobilizaciju mekih tkiva za smanjenje otekline (npr. elastične trake ili bandage). • Tehnike za smanjenje upala: Primjena metoda poput hladnih obloga ili kontrastnih kupki (hladna i topla voda) za smanjenje upala. • Miofascijalno oslobađanje: Tehnike za otpuštanje napetosti u fasciji, koje mogu pomoći u smanjenju otekline i ublažavanju boli. 	<p>3. Tehnike za postizanje relaksacije</p> <ul style="list-style-type: none"> • Tehnike masaže: Upotreba umirujuće masaže za opuštanje mišića (npr. švedska masaža ili duboka masaža tkiva). • Tehnike disanja: Fokus na kontrolirano disanje koje pomaže u smanjenju napetosti i stresnih reakcija. • Primjena tople ili hladne terapije: Korištenje toplinskih ili hladnih obloga za opuštanje mišića i smanjenje napetosti. • Tehnike propioceptivnog neuromuskularnog facilitiranja (PNF): Kombinacija istezanja i kontrakcije mišića koja izaziva opuštanje.
<p>4. Povećanje elastičnosti kontraktibilnog i nekontraktibilnog tkiva</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pasivno istezanje: Istezanje mišića s ciljem povećanja fleksibilnosti i elastičnosti mišića. • Aktivno istezanje: Vježbe koje uključuju aktivne pokrete za povećanje opsega pokreta i fleksibilnosti. • Miofascijalno oslobađanje: Rad na fasciji pomoću pritiska i pokreta za povećanje elastičnosti nekontraktibilnog tkiva. • Zglobne manipulacije: Upotreba manipulacija za povrat pokretljivosti zglobova i povećanje elastičnosti okolnih tkiva. 	<p>♦ 5. Unapređenje funkcije pulmološkog sustava</p> <ul style="list-style-type: none"> • Tehnike drenaže prsnog koša: Tehnike kao što su posturalni drenaž i taping za poboljšanje drenaže sekreta u plućima. • Tehnike disanja: Primjena vježbi disanja poput dijafragmalnog disanja, disanja s punim stomakom, ili disanja uz otpor. • Mobilizacija prsnog koša: Upotreba mobilizacijskih tehnika za otpuštanje napetosti u interkostalnim mišićima i plućnim tkivima. • Vježbe za povećanje kapaciteta pluća: Vježbe disanja s ciljem povećanja kapaciteta pluća i jačanja dijafragme (npr. disanje u trbuh). 	

4. Vježbi koje obuhvaćaju tehnike manualne terapije i principi i postupci primjene respiratorne terapije:

1. Tehnike manualne terapije

Terapijska masaža

- Duboka masaža tkiva: Ciljano djelovanje na dublje slojeve mišića kako bi se smanjila napetost i povećala fleksibilnost.
- Kružno i pokretno masiranje: Ova tehnika koristi kružne pokrete s ciljem smanjenja bolova i napetosti.

Masaža vezivnog tkiva

- Mekano istezanje vezivnog tkiva: Primjena duljih i sporijih pokreta kako bi se oslobodila napetost u fasciji i vezivnim strukturama.
- Prstima i dlanovima primijeniti pritisak na određene točke za smanjenje upale i poboljšanje elastičnosti.

Manualna limfna drenaža

- Posturalni drenáž: Postavljanje pacijenta u različite pozicije koje omogućuju prirodni odvod limfe (npr. podizanje nogu).
- Nježno pomicanje limfnih čvorova: Upotreba kružnih pokreta duž tijela kako bi se stimulirao limfni sustav.
- Tehnike laganog pritiska i ritmičkog pomicanja za stimulaciju limfnog toka.

Akupresurna masaža

- Pronaći specifične akupresurne točke (npr. na glavi, rukama, stopalima) i primijeniti pritisak za smanjenje stresa i bolova.
- Primjena pritiska na refleksne točke povezuje se s relaksacijom i olakšanjem boli.

Manualna trakcija

- Trakcija vratne ili lumbalne kralježnice: Nježno rastezanje kralježnice kako bi se smanjio pritisak na diskove i živce.
- Trakcija zglobova: Primjena nježnog povlačenja zgloba u različitim smjerovima za povećanje pokretljivosti.

Mobilizacija i manipulacija zglobova

- Mobilizacija ramena, kuka, koljena: Pasivno pomicanje zglobova za povećanje njihove pokretljivosti.
- Manipulacija kralježnice: Korisna za smanjenje boli i ukočenosti u vratnoj ili lumbalnoj kralježnici.
- Mobilizacija zgloba gležnja: Upotreba nježnih pokreta kako bi se poboljšala fleksibilnost gležnja.

Mobilizacija i manipulacija mekog tkiva

- Miofascijalno oslobađanje: Rad na fasciji kako bi se otpuštala napetost u mekim tkivima i povećala fleksibilnost.
- Komprimirani pokreti mekih tkiva: Cilj je smanjenje napetosti i bolova kroz kontrolirani pritisak na meka tkiva.

2. Principi i postupci primjene respiratorne terapije

Tehnike disanja

- Dijafragmalno disanje: Fokusiranje na disanje kroz dijafragmu, poboljšanje ventilacije pluća i smanjenje napetosti.
- Udisanje kroz nos, izdisanje kroz usta: Ova tehnika poboljšava kapacitet pluća i kontrolira disanje.
- Disanje s otporom: Upotreba uređaja za disanje s otporom, što pomaže u jačanju mišića disanja.

Mehanizam iskašljavanja

- Tehnike iskašljavanja s kontroliranim udahom i izdisajem: Pomaže u učinkovitijem ispuštanju sluzi iz respiratornog sustava.
- Pomoć pri iskašljavanju: Upotreba tapkanja ili udaraca na leđima za poboljšanje drenaže sekreta iz pluća.

Mobilizacija i transport sekreta

- Posturalni drenáž: Smještanje pacijenta u različite pozicije kako bi se stimulirala drenaža sekreta.
- Taktile stimulacije: Upotreba masažnih tehnika za mobilizaciju sekreta i poboljšanje iskašljavanja.

Drenažni položaji

- Trendelenburgova pozicija: Pacijent leži s glavom prema dolje kako bi se potaknuo odvod sekreta iz pluća.
- Položaji za drenažu određenih dijelova pluća: Pozicije koje omogućuju odvod sekreta iz specifičnih dijelova pluća (npr. pozicija na boku ili trbuhu).

Metode relaksacije

- Tehnike vođenog disanja: Upotreba dubokog, kontroliranog disanja za smanjenje stresa i napetosti.
- Progresivna mišićna relaksacija: Sklopiti i opustiti mišiće u serijama za smanjenje napetosti.

Mobilizacija toraksa

- Torakalna ekstenzija: Povećanje mobilnosti prsnog koša kroz pasivne ili aktivne pokrete ekstenzije.
- Rotacija toraksa: Nježna rotacija trupa kako bi se potaknula pokretljivost prsnog koša i poboljšala respiratorna funkcija.

Respiratorni trening

- Povećanje kapaciteta pluća: Vježbe disanja koje uključuju puni udah i kontrolirani izdisaj.
- Trening disanja uz otpor: Korištenje uređaja za disanje s otporom kako bi se povećala snaga respiratornih mišića.

Inhalacije

- Inhalacija pare: Upotreba pare za otpuštanje sluzi i olakšanje disanja kod respiratornih smetnji.
- Primjena inhalacijskih lijekova: Korištenje nebulizatora ili inhalatora za distribuciju lijekova u dišni sustav.

5. Vježbe za funkcionalni trening brige o sebi i domaćinstvu te primjenu pomagala, ortoza i drugih potpornih sredstava u okviru fizioterapijskog procesa

Ove vježbe usmjerene su na povećanje samostalnosti pacijenta u svakodnevnim aktivnostima, poboljšanje njihove kvalitete života i smanjenje potrebe za vanjskom pomoći. Pomagala i ortoze igraju ključnu ulogu u podršci i unapređenju funkcionalnosti i mobilnosti.

1. Funkcionalni trening brige o sebi i brige o domaćinstvu. Aktivnosti svakodnevnog života (ADL)

- **Trening osnovnih aktivnosti života:**
 - **Oblačenje:** Vježbe usmjerene na jačanje gornjih i donjih ekstremiteta kako bi se poboljšala sposobnost oblačenja, uključujući oblačenje čarapa, košulja, hlača.
 - **Osnovna higijena:** Vježbe za povećanje stabilnosti i koordinacije prilikom četkanja zubi, pranja ruku, kupanja.
 - **Hranjenje:** Trening za jačanje mišića ruku i koordinaciju za samostalno hranjenje (držanje pribora za jelo, podizanje čaše).
- **Povećanje samostalnosti u svakodnevnim aktivnostima:**
 - **Ustajanje i sjedenje:** Vježbe za jačanje nogu i ravnoteže kako bi se poboljšala sposobnost ustajanja s kreveta ili stolice bez pomoći.
 - **Prelazak iz sjedećeg u stojeći položaj:** Trening za poboljšanje ravnoteže i jačanje donjih ekstremiteta, uključujući vježbe za uspinjanje stepenicama ili kretanje po neravnim površinama.

2. Primjena pomagala, ortoza, adaptivnih, zaštitnih i potpornih sredstava

<p>Pomagala za hodanje Korištenje štaka i hodalice: Vježbe za jačanje gornjih i donjih ekstremiteta te koordinaciju prilikom korištenja štaka, hodalice ili drugih pomagala za hodanje. Hodanje s pomagalom: Vježbe koje uključuju hodanje uz pomoć štaka, hodalice, ili kolica za potporu, čime se povećava stabilnost. Trening za vožnju invalidskih kolica: Vježbe za kretanje u invalidskim kolicima, uključujući okretanje, skretanje i vožnju uz prepreke.</p>	<p>Ortoze i zaštitna sredstva Vježbe s ortozama: Primjena ortoza (za zglobove, koljena, kukove) tijekom vježbi za stabilizaciju i povećanje opsega pokreta. Rehabilitacija s ortozama: Vježbe za povećanje pokretljivosti zglobova s ortozama (npr. za koljena, ruke, gležnjeve). Ravne ortoze i korektivne obloge Tehnike primjene ortoza: Vježbe za pravilno stavljanje ortoza i zavoja, uključujući korektivne obloge za ruke, noge ili kralježnicu. Ispravka posture pomoću potpornih pomagala: Učenje korištenja potpornog korzeta ili udlaga za poboljšanje posture i smanjenje bolova u kralježnici</p>	<p>Pomagala za sjedenje i ležanje Ergonomske stolice i podloge za sjedenje: Upotreba ortopedskih i ergonomske pomagala koja poboljšavaju udobnost i funkcionalnost prilikom sjedenja i ležanja. Podrška za kralježnicu: Vježbe za jačanje mišića leđa i pravilno korištenje potpornih pomagala za prevenciju bolova u kralježnici. Pomagala za transport i kretanje Korištenje invalidskih kolica: Vježbe za učinkovito korištenje invalidskih kolica ili drugih transportnih pomagala za povećanje mobilnosti i neovisnosti.</p>	<p>Adaptivna sredstva i potporna oprema Prilagodba pomagala za osobnu higijenu: Korištenje adaptivnih pomagala kao što su drške za zube, dugmadi za odjeću, produženi držači za pranje tijela i oblačenje. Upotreba ergonomske opreme za kućanske aktivnosti: Prilagodba pomagala koja pomažu u kućanskim poslovima, poput ergonomske alata za čišćenje, prilagođenih vrtnih alata, produživača za doseganje visine</p>
---	---	--	--

SEMINARI

1. Terapijska vježba u fizioterapijskom procesu
 - Uloga i značaj u rehabilitaciji
 - Primjeri primjene kod različitih dijagnoza (npr. KOPB, CVI, MS)
2. Motoričko učenje i motorička kontrola
 - Faze učenja pokreta i primjena u fizioterapiji
3. Strategije poboljšanja posture i disanja
 - Disfunkcije posture i metode korekcije
4. Aerobni i anaerobni kapacitet u fizioterapiji
 - Testiranje i treniranje izdržljivosti
5. Primjena terapijskih pomagala u rehabilitaciji
 - Uloga i izbor opreme u terapiji (npr. ergometri, trake, robotika)
6. Manualna terapija – teorijska osnova i znanstvena podloga
 - Razlike između mobilizacije, manipulacije i masaže
7. Respiratorna fizioterapija
 - Tehnike i indikacije, suvremene metode
8. Funkcionalni trening – aktivnost i neovisnost pacijenta
 - Rehabilitacija aktivnosti svakodnevnog života (ADL i IADL)
9. Uloga fizioterapeuta u izboru i edukaciji o pomagalima i ortozama
 - Individualizacija pomagala prema dijagnozi