

Studij fizioterapije, II godina, redoviti

Akadske 2025. / 2026. godina

Fizioterapija I

Fizioterapija u traumatologiji (izvedbeni plan-satnica)

Dan	Sat	Tema	oblik nastave	Skupina	Dvorana	Nastavnik
Srijeda 07.01.2026.	13.00 – 14,30 14,45 – 17,00	Patofiziološki procesi bolesti i poremećaja te mehanizmi nastanka trauma. Specifičnosti fizioterapijske procjene: posebni testovi i mjerni instrumenti za utvrđivanje poremećaja mišićno koštanoog sustava.	Predavanja	Svi	Amfiteatar	doc.dr.sc. Ivana Grle
Četvrtak, 08.01.2026.	13.00 – 14,30 14,45 – 17,00	Osnovni principi primjene fizioterapijskih postupaka u postoperativnom liječenju. Specifičnosti fizioterapijskog procesa kod osoba koje su doživjele traumatu koštano-zglobnog sustava kao što su prijelomi podlaktice i šake, nadlaktice i ramena, kralježnice, zdjelice i kuka, natkoljenice, potkoljenice te stopala	Predavanja	Svi	Amfiteatar	doc.dr.sc. Ivana Grle
Petak, 09.01.2026.	13.00 – 14,30 14,45 – 17,00	Specifičnosti fizioterapijskog procesa kod uganuća i iščašenja zglobova te vrste imobilizacija. Specifičnosti fizioterapijskog procesa kod nestabilnih zglobova: ramenog zgloba, zgloba koljena i zgloba gležnja; problemi i posljedice nestabilnih zglobova.	Predavanja	Svi	Amfiteatar	doc.dr.sc. Ivana Grle
Ponedjeljak, 12.01.2026.	13.00 – 14,30 14,45 – 17,00	Temeljni principi primjene različitih fizioterapijskih koncepata u traumatologiji. Specifičnosti fizioterapijskog procesa kod osoba s puknućem mišića i puknućem ligamenata.	Seminari	Svi	Dvorana 3	doc.dr.sc. Ivana Grle

Fizioterapija u ortopediji s protetikom i ortotikom

Dan	Sat	Tema	oblik nastave	Skupina	Dvorana	Nastavnik
Utorak, 13.01.2026.	13.00 – 14,30 14,45 – 17,00	Patofiziološki procesi bolesti i poremećaji te mehanizmi nastanka ozljeda u ortopediji. Primjena ortoza i proteza kod prirođenih i stečenih ortopedskih bolesti te korištenje elektronskih pomagala i pomagala u aktivnostima svakodnevnog života pacijenta. Vrste amputacija i komplikacije na bataljku, biomehanika hoda s protezom, protetika donjih i gornjih udova: odabir vrste proteze, priprema za protetičku opskrbu i protetička opskrba.	Predavanja	Svi	Dvorana 3	doc.dr.sc. Ivana Grle
Srijeda, 14.01.2026.	13.00 – 14,30 14,45 – 17,00	Specifičnosti fizioterapijske procjene Specifičnosti fizioterapijskog procesa kod osoba s prirođenim i stečenim bolestima kostiju kao što su: poremećaji metabolizma vitamina, juvenilne osteohondroze, upale kostiju, frakture	Predavanja	Svi	Dvorana 3	doc.dr.sc. Ivana Grle

Četvrtak, 15.01.2026.	13.00 – 14,30 14,45 – 17,00	Specifičnosti fizioterapijskog procesa kod osoba s prirođenim i stečenim bolestima kostiju kao što su: tumori kostiju te kod osoba s prirođenim i stečenim bolestima veziva i mišića	Predavanja	Svi	Dvorana 3	doc.dr.sc. Ivana Grle
Petak, 16.01.2026.	13.00 – 14,30 14,45 – 17,00	Uloga fizioterapeuta u screening procesu za sistemske i druge ortopedske bolesti te značaj i uloga fizioterapeuta u edukaciji pacijenta.	seminari	Svi	Dvorana 3	doc.dr.sc. Ivana Grle

Fizioterapija u sportskoj medicini

Dan	Sat	Tema	oblik nastave	Skupina	Dvorana	Nastavnik
Ponedjeljak, 19.01.2026	13.00 – 14,30 14,45 – 17,00	Patofiziološki procesi poremećaja te mehanizmi nastanka ozljeda u sportu. Specifičnosti fizioterapijske procjene: posebni testovi i mjerni instrumenti za utvrđivanje poremećaja mišićno koštanoog sustava u sportu. Principi primjene fizioterapijskih postupaka u postoperativnom liječenju te specifičnosti fizioterapijskih postupaka u konzervativnom obliku liječenja.	Predavanja	Svi	Amfiteatar	doc.dr.sc. Ivana Grle
Utorak, 20.01.2026.	13.00 – 14,30 14,45 – 17,00	Specifičnosti fizioterapijskog procesa kod sindroma prenaprezanja: sindrom Ahilove tetive, sindrom hamstringsa, sindrom karpalnog kanala, bolnih križa, stres frakture, sindrom prednje ukrižene sveze, sindrom preponske boli, sindrom tetive duge glave bicepsa i dr. Principi primjene fizioterapijskih postupaka u prevenciji ozljeđivanja u sportu te uloga timske suradnje u sportskoj prevenciji. Modeli prve pomoći u sportu. Specifičnosti fizioterapijskog procesa kod akutnih i kod kroničnih ozljeda u sportu. Temeljni principi primjene različitih fizioterapijskih koncepata u sportu.	Predavanja	Svi	Amfiteatar	doc.dr.sc. Ivana Grle

Napomena:

- Redoviti studenti moraju obaviti svu nastavu odnosno opravdano izostati do granice propisane Statutom Fakulteta zdravstvenih studija.

Metode specifičnih testova i mjernih instrumenata koje se koriste u procjeni mišićno-koštanih poremećaja

Datum	doc.dr.sc. Ivana Grle	dr.sc.Vedrana Grbavac	mag.fiz.Maja Crnov	mag.fizio. Azra Tojaga
	08,00-12.00	08,00-12.00	08,00-12.00	08,00-12.00
Četvrtak, 08.01.2026.	A	B	C	D
Petak, 09.01.2026.	B	A	D	C
Subota, 10. 1. 2026.	D	C	A	B
Ponedjeljak, 12.01.2026.	C	D	B	A
Utorak, 13.01.2026.	A	B	C	D

Fizioterapijski proces kod osoba s traumom koštano-zglobnog sustava uključuje prilagođene metode za svaki tip prijeloma i regiju tijela:

1. Prijelomi podlaktice i šake – Fokus je na obnavljanju funkcionalnosti i pokretljivosti zglobova (posebice zapešća i prstiju) uz vježbe mobilizacije, te jačanje mišića podlaktice i koordinacije fine motorike.
2. Prijelomi nadlaktice i ramena – Terapija se usredotočuje na očuvanje opsega pokreta i snage ramenog zgloba, s naglaskom na vježbe pasivne i aktivne mobilizacije te propriocepcije za rameni pojas.
3. Prijelomi kralježnice – Kod kralježničkih ozljeda ključna je stabilizacija te polagani uvod u vježbe posturalne stabilnosti i jačanje paravertebralne muskulature, uz specifične vježbe za poboljšanje fleksibilnosti i sprječavanje bolnih sindroma.
4. Prijelomi zdjelice i kuka – Terapija uključuje obnavljanje stabilnosti zdjelice, jačanje mišića zdjelice i pojava i kuka te rad na hodačkim obrascima. Uključuje se postupno opterećenje u stojećem položaju i vježbe balansa.
5. Prijelomi natkoljenice i potkoljenice – Fokus je na jačanju kvadricepsa, hamstringsa i mišića potkoljenice te obnavljanju opsega pokreta u koljenu i gležnju. Postupno opterećenje i rad na obrascima hoda od ključne su važnosti.
6. Prijelomi stopala – Naglasak je na vježbama mobilizacije zgloba gležnja i stopala, stabilizaciji te propriocepciji za ravnotežu.

Fizioterapijski proces kod nestabilnih zglobova obuhvaća ciljani rad na jačanju mišića, poboljšanju propriocepcije te stabilizaciji zgloba kako bi se smanjila nestabilnost i rizik od ozljeda.

1. **Rameni zglob**- Proces fizioterapije obuhvaća:
 - Jačanje rotatorne manžete i mišića ramenog pojasa putem vježbi otpora.
 - Propriocepcijske vježbe za poboljšanje kontrole pokreta.
 - Stabilizacija lopatice kroz specifične vježbe koje sprječavaju ponovno iščašenje.
2. **Zglob koljena** - Nestabilnost koljena, često uzrokovana ozljedama ligamenata (npr. ACL), zahtijeva:
 - Jačanje mišića kvadricepsa, hamstringsa i mišića oko koljena.
 - Propriocepcijske vježbe za kontrolu stabilnosti tijekom pokreta, osobito prilikom promjena smjera.
 - Trening ravnoteže i koordinacije, što je ključno za prevenciju ponovnih ozljeda.
3. **Zglob gležnja** - Proces fizioterapije uključuje:
 - Jačanje mišića potkoljenice, posebno peroneusa koji stabilizira gležanj.
 - Propriocepcijske i vježbe ravnoteže za bolju kontrolu položaja stopala.
 - Mobilizacija gležnja i jačanje stabilizacijskih mišića gležnja.
4. **Vježbe koje obrađuju specifičnosti procesa kod puknuća mišića i ligamenata.**

Datum	doc.dr.sc. Ivana Grle	dr.sc.Vedrana Grbavac	mag.fizio.Maja Crnov	mag.fizio. Azra Tojaga
	8,00 – 12,00	8,00 – 12,00	8,00 – 12,00	8,00 – 12,00
Srijeda, 14.01.2026.	A	B	C	D
Četvrtak, 15.01.2026.	B	A	D	C
Petak, 16.01.2026.	D	C	A	B
Subota, 17. 1. 2026.	C	D	B	A

IZVEDBENI PLAN VJEŽBI: FIZIOTERAPIJA U ORTOPEDIJI S PROTETIKOM I ORTOTIKOM

Datum	doc.dr.sc. Ivana Grle	dr.sc.Vedrana Grbavac	mag.fizio.Maja Crnov	mag.fizio. Azra Tojaga
	8,00 – 12,00	8,00 – 12,00	8,00 – 12,00	8,00 – 12,00
Ponedjeljak, 19. 1. 2026.	A	B	C	D
Utorak, 20. 1. 2026.	B	A	D	C
Srijeda, 21. 1. 2026.	D	C	A	B
Četvrtak, 22. 1. 2026.	C	D	B	A
Petak, 23. 1. 2026.	A	B	C	D
Subota, 24. 1. 2026.	B	A	D	C

IZVEDBENI PLAN VJEŽBI: FIZIOTERAPIJA U SPORTSKOJ MEDICINI

Vježbe koje se odnose na specifičnosti fizioterapijske procjene i fizioterapijske postupke u sportu:

1. Specifičnosti fizioterapijske procjene u sportu

- **Sadržaj:** Uvod u procjenu mišićno-koštanog sustava kod sportaša, važnost posebnih testova i mjernih instrumenata.
- **Aktivnosti:** Praktična primjena testova snage, fleksibilnosti i stabilnosti, kao i korištenje mjernih instrumenata za analizu pokreta (npr. goniometri, dinamometri).

2. Principi postoperativnog liječenja

- **Sadržaj:** Ključni principi rehabilitacije nakon operacija (npr. artroskopija, rekonstrukcija ligamenta) i prilagodba fizioterapijskih postupaka.
- **Aktivnosti:** Razvijanje individualnih planova rehabilitacije i vježbi za rano postoperativno razdoblje, uključujući pasivne pokrete i izometrijske vježbe.

3. Konzervativni oblici liječenja

- **Sadržaj:** Pristupi i tehnike konzervativnog liječenja ozljeda, indikacije i kontraindikacije.
- **Aktivnosti:** Vježbe manualne terapije, terapije ultrazvukom i elektroterapije, te primjena kineziterapije.

4. Sindromi prenaprezanja

- **Sadržaj:** Različiti sindromi prenaprezanja (Ahilova tetiva, hamstrings, karpalni kanal) i njihova rehabilitacija.
- **Aktivnosti:** Praktične vježbe rehabilitacije i jačanja, analize pokreta i korištenje mobilizacijskih tehnika.

5. Prevencija ozljeda u sportu

- **Sadržaj:** Načela prevencije ozljeda, uloga fizioterapeuta u timu, procjena rizika i primjena preventivnih programa.
- **Aktivnosti:** Izrada planova preventivnih vježbi, simulacija situacija koje mogu dovesti do ozljeda i edukacija sportaša o pravilnim tehnikama izvođenja.

6. Prva pomoć u sportu

- **Sadržaj:** Modeli prve pomoći kod sportskih ozljeda, osnovne tehnike i pravila.
- **Aktivnosti:** Praktične simulacije prve pomoći, korištenje opreme za hitne slučajeve i organizacija timova za pružanje prve pomoći.

7. Akutne i kronične ozljede u sportu

- **Sadržaj:** Razlike u pristupu rehabilitaciji kod akutnih i kroničnih ozljeda.
- **Aktivnosti:** Vježbe za različite faze rehabilitacije, planiranje tretmana i prilagodba vježbi ovisno o tipu ozljede.

8. Primjena fizioterapijskih koncepata u sportu

- **Sadržaj:** Pregled različitih fizioterapijskih koncepata (npr. McKenzie, Kaltenborn) i njihova primjena u sportu.
- **Aktivnosti:** Praktične vježbe za primjenu specifičnih fizioterapijskih tehnika u kontekstu sportskih ozljeda.

Datum	Vrijeme	doc.dr.sc. Ivana Grle	dr.sc.Vedrana Grbavac	mag.fizio.Maja Crnov	mag.fizio. Azra Tojaga
Ponedjeljak, 26. 1.	8,00 – 13,00	B	A	D	C
Utorak, 27. 1.	8,00 – 13,00	D	C	A	B
Srijeda, 28. 1.	8,00 – 13,00	C	D	B	A