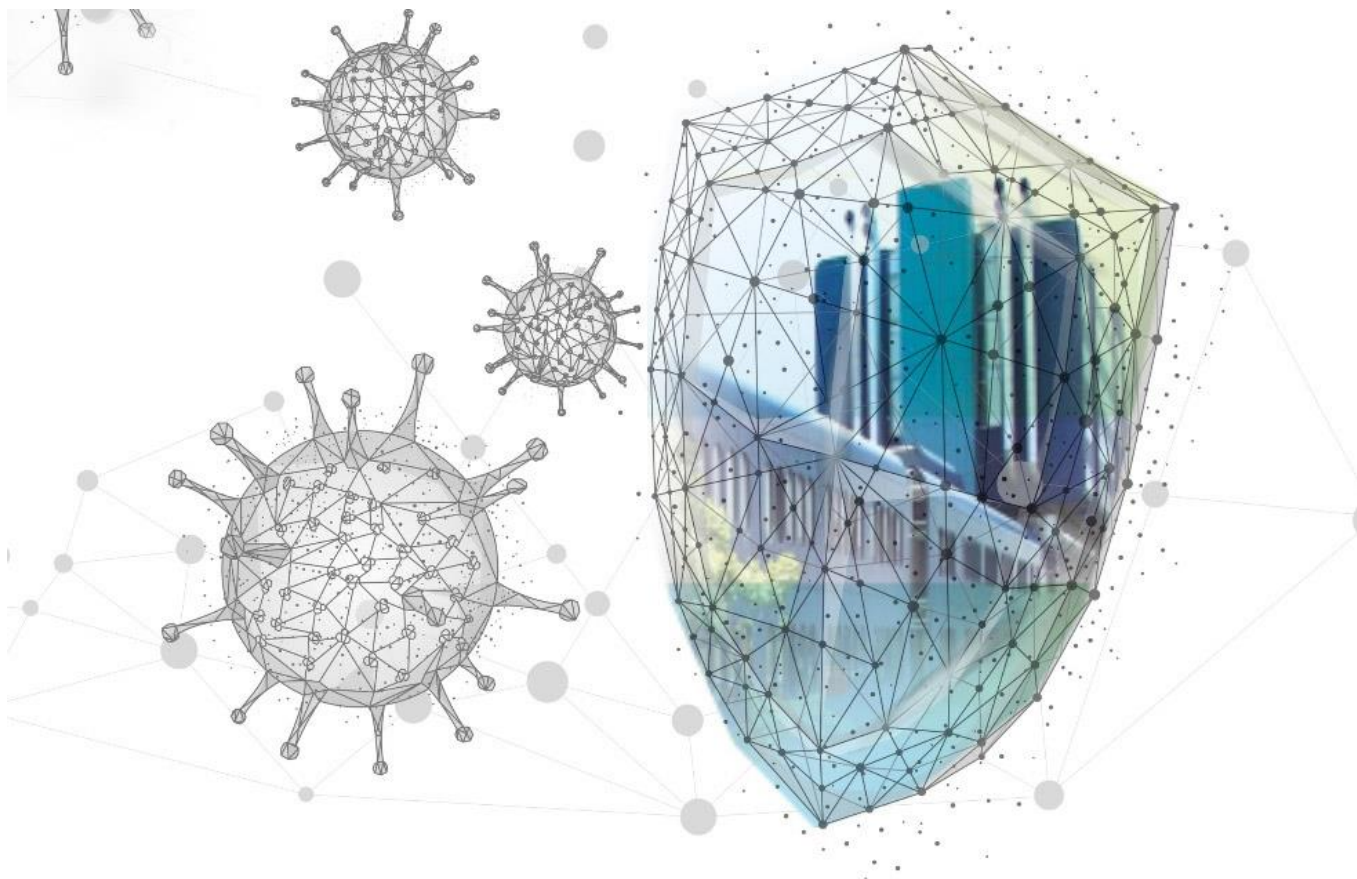


VJEŽBE RAVNOTEŽE I PROPRIOCEPCIJE ZA OSOBE OBOLJELE OD COVID-19



**Zavod za fizikalnu i rehabilitacijsku medicinu s reumatologijom
KB Dubrava**

VJEŽBE RAVNOTEŽE I PROPRIOCEPCIJE

Vježbe u kojima se traži zadržavanje zadanog položaja izvodimo tijekom 5-10 sekundi.
Vježbe koje mogu izazvati nesigurnost i strah od pada provode se uz oslonac (zid ili stolac).

A) Medicinske vježbe u stojećem položaju

Stajanje na stabilnoj podlozi na jednoj nozi.



Stajanje na stabilnoj podlozi na jednoj nozi, suprotna ruka ispružena iznad glave. Zadržati položaj.



Stopalo ispred stopala, ruke odmaknute u stranu pod 90°. Zadržati položaj.



Noga ispružena u koljenu i u kuku (bez oslonca stopalom), obje ruke ispružene.
Zadržati položaj.



Ispružene ruke podignuti iznad glave, stopalo oslonjeno na unutarnju stranu koljena suprotne noge.
Zadržati položaj.



Ruka i suprotna noga podignute u stranu. Zadržati položaj.



Postaviti stopalo ispred drugog stopala, predati loptu iz ruke u ruku, ispred lica/iza leđa.



Pri oslanjanju na stopalo jedne noge, saviti trup u jednu stranu, a potom u drugu.



Prekriženih ruku izvesti rotaciju trupa prvo u jednu stranu, potom u drugu stranu.



Stopalom ispisati slova zamišljene abecede.



Držeći loptu u rukama rotirati trup u jednu a potom u drugu stranu.



Pridržavajući se uz oslonac (po potrebi) održavati ravnotežu na balansnoj dasci ili zračnom balansnom jastuku.



Pridržavajući se uz oslonac (po potrebi) održavati ravnotežu na balansnim podlogama na stopalu jedne, a potom i na stopalu druge noge.



Na strunjači zauzeti četveronožni položaj, oslonac na dlanove i koljena. Zadatak je podignuti nogu i suprotan dlan od podloge. Zadržati položaj.



B) Medicinske vježbe u sjedećem položaju

Balansna daska pod stopalima. Izvoditi vježbu:

- Kružiti pokretima iz stopala u oba smjera te potom izvoditi pokrete stopalima naprijed/nazad.



- Rotirati trup u jednu stranu, a potom u drugu stranu, pazeći da se stopala ne odižu od balansne podloge.



Sjedeći na pilates lopti uz pridržavanje (kasnije bez oslonca) naizmjenice odizati stopala od podloge.



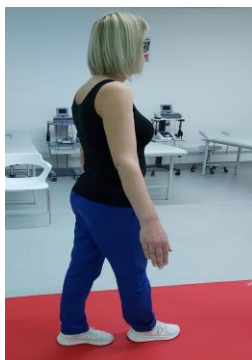
Hodne pruge

Zadanom hodnom prugom izvode se idući zadaci:

Hod stopalo ispred stopala



Hod stopalo iza stopala



Hod po užetu



Hod s preprekama



U izradi uputa za bolesnike sudjelovali su: respiratorni fizioterapeut Marina Deucht, mag.physioth., Marina Mijić, dipl. physioth., doc.prim.dr.sc.Dubravka Bobek, dr.med. dr.Lucijana Mijačika, Mara Šimić, bacc.physioth, glavni fizioterapeut, Ana Štimac, bacc.physioth, Melita Mučnjak, bacc.physioth.

Recenzija: doc.prim.dr.sc.Dubravka Bobek, dr.med., pročelnica Zavoda za fizikalnu i rehabilitacijsku medicinu s reumatologijom, KB Dubrava.

Upute su izrađene u Zavodu za fizikalnu i rehabilitacijsku medicinu s reumatologijom, KB Dubrava.