

KINEZITERAPIJA

Novija istraživanja pokazuju da je tjelesna aktivnost djece i mladeži važnija nego ikada prije. Nedostatna motorička aktivnost ili pak njezina odsutnost u razvoju djece i mladeži u ranijoj dobi ne može se nadoknaditi u kasnijim fazama razvoja, jer kako dijete raste i sazrijeva utjecaj motoričkih stimulansa slabi. Odsutnost motoričke aktivnosti usporava ne samo motorički nego i intelektualni razvoj djece i mladeži.

Može se reći da se motorički razvoj odvija od prvih refleksnih obrazaca pokreta koji omogućavaju uspostavljanje ravnoteže i hodanja do usvajanja složenih zadataka koji su postavljeni kao problem koji se mora riješiti u skladu s određenim zakonitostima i pravilima.

Napredak od grubih obrazaca pokreta do zahtjevnih stereotipa pokreta, praćen brojnim ispravcima i novim pokušajima, moguć je samo kroz dobro osmišljene i razumno gradirane vježbe.

Kineziterapija predstavlja jednu od osnovnih metoda koje koriste pokret (kretanje i tjelesno vježbanje) u svrhu **prevencije** tj. očuvanja i unaprjeđenja zdravlja i razvoja, održavanja i unaprjeđenja motoričkih i funkcionalnih sposobnosti organizma te **korekcije** insuficijencije, povreda i određenih deformiteta lokomotornog aparata.

CILJ KINEZITERAPIJE

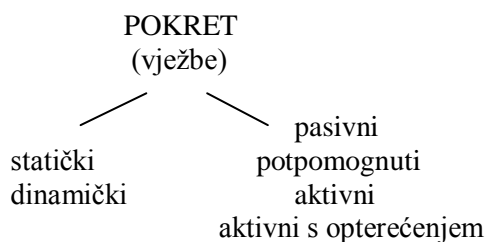
Cilj organiziranog provođenja kineziterapije jest da se putem različitih kinezioloških modela razvija zdravstvena kultura učenika, te da se održava i potiče njihova psihofizička ravnoteža radi očuvanja i unaprjeđenja njihova zdravlja i kvalitete života.

Kineziterapija je jedna od važnih karika u procesu postizanja optimalne rehabilitacije poslije bolesti, povrede ili nekog drugog stanja koje je dovelo do neuravnoteženosti pojedinih normalnih funkcija u organizmu, ali i do insuficijencije lokomotornog aparata, pri čemu se kineziterapijom čovjeku omogućava što prirodniji i kvalitetniji način života.

ZADACI KINEZITERAPIJE

- utjecati na optimalan rast i razvoj
- korekcija položaja tijela (posture) te dijelova tijela
- prevencija i korekcija nedostataka lokomotornog sustava kontinuiranim utjecajem putem pasivnih, potpomognutih i aktivnih vježbi
- ublažiti bolna stanja, sprečavanje i ublažavanje trajnih posljedica bolesti i ozljeda
- smanjenje stresa
- utjecati na razvoj, održavanje i poboljšanje krupne motorike (vježbe za razvoj motoričkih sposobnosti), kao što su snaga, gibljivost, ravnoteža, koordinacija, izdržljivost, preciznost i brzina pokreta, te funkcionalnih sposobnosti kardiovaskularnog i respiratornog sustava
- održavanje i poboljšanje fine motorike (mikromotorike, okulomotorike) tj. preciznih, spretnih i kontroliranih pokreta ruku i prstiju šake
- utjecati na razvoj prostorne orijentacije, tj. doživljavanje prostora oko vlastitog tijela i vlastitog tijela u prostoru
- promicanje zdravih stilova života, pozitivan utjecaj na kompletan bio-psihosocijalni razvoj djece i mladeži, očuvanje i unaprjeđenje zdravlja, utjecanje na stvaranje pozitivne slike o sebi, oslobađanje djece od strahova, utjecanje na međusobnu humanizaciju, prevencija i suzbijanje neprihvatljivih oblika ponašanja

OSNOVNI OPERATORI U KINEZITERAPIJI



METODE RADA

- pokret
- vježbe
- prirodne vrste kretanja
- sportske igre
- sportske discipline i elementi sporta

SADRŽAJ RADA

- vježbe jačanja sa i bez opterećenja
- vježbe neuro-motorne koordinacije (vježbe spretnosti i okretnosti)
- vježbe brzine pokreta
- vježbe istezanja (aktivno i uz pomoć)
- vježbe opuštanja i labavljenja
- vježbe disanja
- vježbe orijentacije u prostoru
- vježbe očuvanja i unaprjeđenja funkcionalnih sposobnosti
- vježbe za razvoj, održavanje i poboljšanje sposobnosti krupne motorike
- vježbe za razvoj, održavanje i poboljšanje sposobnosti fine motorike
- ...koje se provode u individualnom ili grupnom organizacijskom obliku rada.

KINEZITERAPIJA KOD DJECE S POSEBNIM POTREBAMA

Razvoj djece s posebnim potrebama više je ili manje usporen, što se odnosi i na motorički razvoj. Takva djeca nešto kasnije prohodaju, kasnije progovore, a budući da im je i koordinacija pokreta otežana imaju poteškoća sa samostalnim uzimanjem hrane i odijevanjem. Ponekad je kod djece s posebnim potrebama prisutno odstupanje u razvoju kognitivnih sposobnosti te otežano orijentiranje u vremenu i prostoru.

Zbog svega navedenog rehabilitacija djece s posebnim potrebama je složen i dugotrajan proces čiji je konačni cilj osposobljavanje za samoaktualizaciju. U tom nastojanju kineziterapija, tjelesno vježbanje i sport imaju višestruko pozitivan doprinos.

Svaki odgojno-obrazovni proces odvija se kroz funkcioniranje tjelesnog sustava. Preduvjet svake funkcije je pokretljivost, a ona je vezana uz motornu aktivnost. Iz toga je lako zaključiti da neusklađen i nedovoljan motorni razvoj nema za posljedicu samo nesposobnost izvođenja nekog pokreta, već i u znatnoj mjeri ograničava spoznajni proces i razvoj u cjelini. Fizički i psihički razvoj djeteta uvjetovan je njegovom aktivnošću, zbog čega je vrlo važno da kod djece koja pokazuju znakove zaostajanja u motornom razvoju odgoj i obrazovanje putem pokreta budu temelj i početna točka cjelokupnog tretmana. Sposobnost kretanja i osjećanja osnovne su karakteristike života.

Lajla Pintar Osredečki, prof.kineziolog