

„Vježbe u vodi- korak više u rehabilitaciji”

Pripremio: Stanko Svečak, prof., pomoćnik voditeljice Stručne službe
Udruga invalida rada Zagreba

Zagreb, 18. prosinca 2024. godine



Projekt „Zdravi i sigurni non-stop“

sufinancira Grad Velika Gorica u okviru Javnog poziva za za dodjelu
financijskih potpora za programe/projekte udruga iz podrucja
socijalno-humanitarne i zdravstvene djelatnosti te braniteljskih udruga
od interesa za Grad Veliku Goricu

Zdravi i sigurni NON-STOP

- kontinuirana provedba od 2020. godine
- rekreacijsko plivanje (plivanje na Gradskom bazenu Velike Gorice i predavanja);
- pravno savjetovanje (individualni pravni savjeti i predavanja);
- sve osobe s invaliditetom s područja Velike Gorice i okolice





Vježbe u vodi- korak više u rehabilitaciji



Vježbe u vodi (hidroterapija)

- primjena vode u rehabilitaciji lokomotornog sustava
- omogućuju lakše kretanje, bez opterećenja i pružaju osjećaj slobode
- aktiviraju veliki broj mišića u tijelu
- utječu na povećanje opsega u zglobovima, fleksibilnost i tonus mišića
- potiču bolju cirkulaciju

Prednosti...

- sila uzgona (smanjuje napetost unutar zglobova),
- hidrostatski tlak (djeluje na tijelo podjednako u svim smjerovima),
- varijabilnost opterećenja,
- sigurnost provedbe,
- razvoj propriocepcije.



Voda...

- oko 773 puta gušća od zraka,
- otpor vode na tijelo u gibanju je deset do 15 puta veći od otpora zraka.

Topla voda...

- vazodilatator, pomaže proširiti krvne žile i poboljšati cirkulaciju, dok hladna voda može uzrokovati njihovo sužavanje,
- pomaže mišićima i vitalnim organima da se opuste, smanjujući stres i potencijalnu bol.

Uspješna područja primjene

- ozljede mišićno-koštanog sustava,
- rehabilitacija nakon operacija (koljena, kukova, kralježnice),
- kronične bolesti (artritis),
- neurološka stanja (Parkinsonova bolest, moždani udar).

Primjeri vježbi u vodi

- kretanja naprijed-unatrag,
- vježbe za funkcionalnost dlanova,
- proprioceptivne vježbe (ravnoteža + koordinacija),
- vježbe za rameni obruč,
- vježbe za donje ekstremitete,
- vježbe razgibavanja i istezanja

Kontraindikacije i mjere opreza

- infekcije, rane
- teška srčana stanja,
- važnost stručnog nadzora i vođenja ključ sigurnosti
- adaptacija na uvjete



Nedostaci vježbi u vodi

- pristupačnost,
- neekonomičnost,
- pojava upala
- sklonost infekcija.



Vježbe u vodi u UIR Zagreba

- deset do 12 grupa godišnje,
- šest do deset polaznika po grupi,
- 12 termina po grupi (četiri tjedna),
- termini: utorak, srijeda i četvrtak od 8,00 do 9,00 sati
(Zimsko plivalište Mladost).



HVALA NA POZORNOSTI