

KINEZITERAPIJA

KINEZITERAPIJA (grčke reči kinein-kretati se, kinezis-pokret) je oblast fizikalne terapije koja se bavi primenom pokreta u svrhe lečenja, a u cilju uspostavljanja optimalnog funkcionisanja delova i organizma u celini. Kinezi terapija obuhvata aktivne, aktivno-potpomognute i pasivne vežbe.

Terapijski efekti kineziterapije su:

- povećanje mišićne snage i elastičnosti
- povećanje obima pokretljivosti u zglobovima
- poboljšanje funkcije kardiovaskularnog sistema, disajnih organa, nervnog sistema i organa za varenje
- poboljšanje cirkulacije i ubrzanje lokalnog metabolizma i procesa oporavka organizma u celini
- stvaranje pravilne šemepokreta i motoričke aktivnosti

Oblici kineziterapije koje obavljaju kod nas su:

- opšte kondicione vežbe
- vežbe zaštitnih položaja i pokreta
- vežbe disanja
- vežbe relaksacije
- kineziterapija posle preloma kosti, sportskih i drugih povreda (saniranje kontraktura)
- kineziterapija za cervikalni i lumbalni sindrom
- vežbe za skoliozu i kifoza
- vežbe za korekciju ravnih stopala

