



**Kanton Sarajevo
Ministarstvo zdravstva**



JAVNA USTANOVA
DOM ZDRAVLJA
KANTONA SARAJEVO



JAVNA USTANOVA
OPĆA BOLNICA
PRIM. DR. ABDULAH NAKAŠ



KLINIČKI CENTAR
UNIVERZITETA SARAJEVO



Problemi sa kičmom

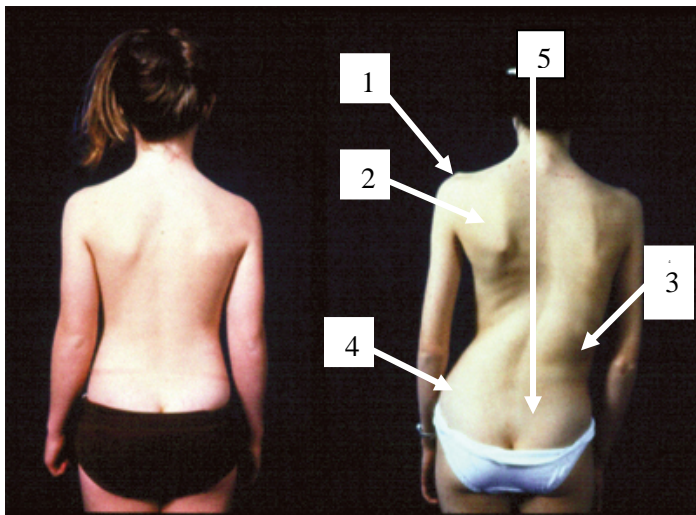
„Prevenција i rano otkrivanje poremećaja lokomotornog aparata i deformiteta kičmenog stuba, predškolske i školske djece sa područja Kantona Sarajevo i njihovo uključivanje u program rane rehabilitacije

/Stručni tim za implementaciju projekta/

Sarajevo, 2008.god.

Kako prepoznati krivu kičmu

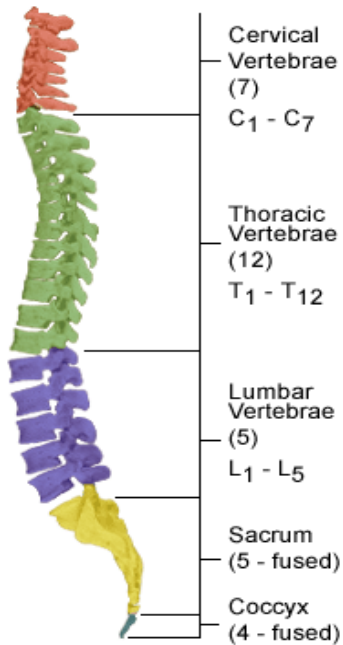
1. Jedno rame može biti više u odnosu na drugo
2. Jedna lopatica može biti viša ili izbočenija u odnosu na drugu
3. Kada ruke vise niz tijelo, prostor između ruke i tijela na jednoj strani tijela može biti veći
4. Jedan kuk može biti viši ili izbočeniji od drugog
5. Glava nije u istoj liniji sa karlicom
6. Pri saginjanju prema naprijed do vodoravnog položaja, jedna strana leđa je viša od druge



Šta uzrokuje krivljenje kičme?

Krivljenje kičme najčešće je nepoznatog uzroka, a i neka oboljenja mogu dovesti do deformacija.

KIČMENI STUB



Obično se javlja kod djece u fazama ubrzanog rasta.

Tri perioda su rizična:

- uspravljanje i prohodavanje
- predškolski period
- pubertet

Ako imaš krivu kičmu



Kod problema krive kičme značajno je:

- održati pravilan stav tijela
- kontrolisati pravilan stav pred ogledalom
- provesti pravilne vježbe
- pravilna vježba određuje se u dogovoru sa specijalistom ortopedije, fizijatrije ili diplomiranim fizioterapeutom
- vježbe raditi uporno svakodnevno
- vježbati 2 puta dnevno po 30 minuta

Pažnja!!!

Kod utvrđene skolioze

znaci skolioze



**nejednaka
ramena**

**krivina
kičme**

**nejednaki
kukovi**

- Neke krivine se mogu kroz vježbe ispraviti
- Neke krivine se ne mogu ispraviti ali se vježbanjem mogu zaustaviti daljnja pogoršanja
- Neke iskrivljenosti i pored vježbanja napreduju, pa se moraju nositi mideri uz obavezno vježbanje
- U rijetkim slučajevima krivine se moraju ispraviti operativno
- Neophodna je redovna kontrola i dogovor sa doktorom

Tretman krive kičme sa miderom



1. Rano otkrivanje pravog trenutka za postavljanje midera
2. Mider se postavlja na krivine koje se pogoršavaju
3. Neophodna redovna kontrola položaja midera kod ortopeda i fizijatra
4. Mider mora pravilno da stoji
5. Mider ne smije da bude labav niti da žulja
6. Saradnja roditelja i djeteta sa stručnim timom je neophodna
7. Nošenje midera zahtijeva redovne propisane vježbe i ne isključuje svakodnevne aktivnosti djeteta i rekreaciju