

ČUVARI SVEMIRA

KNJIŽICA S UPUTAMA ZA VJEŽBE ISTEZANJA

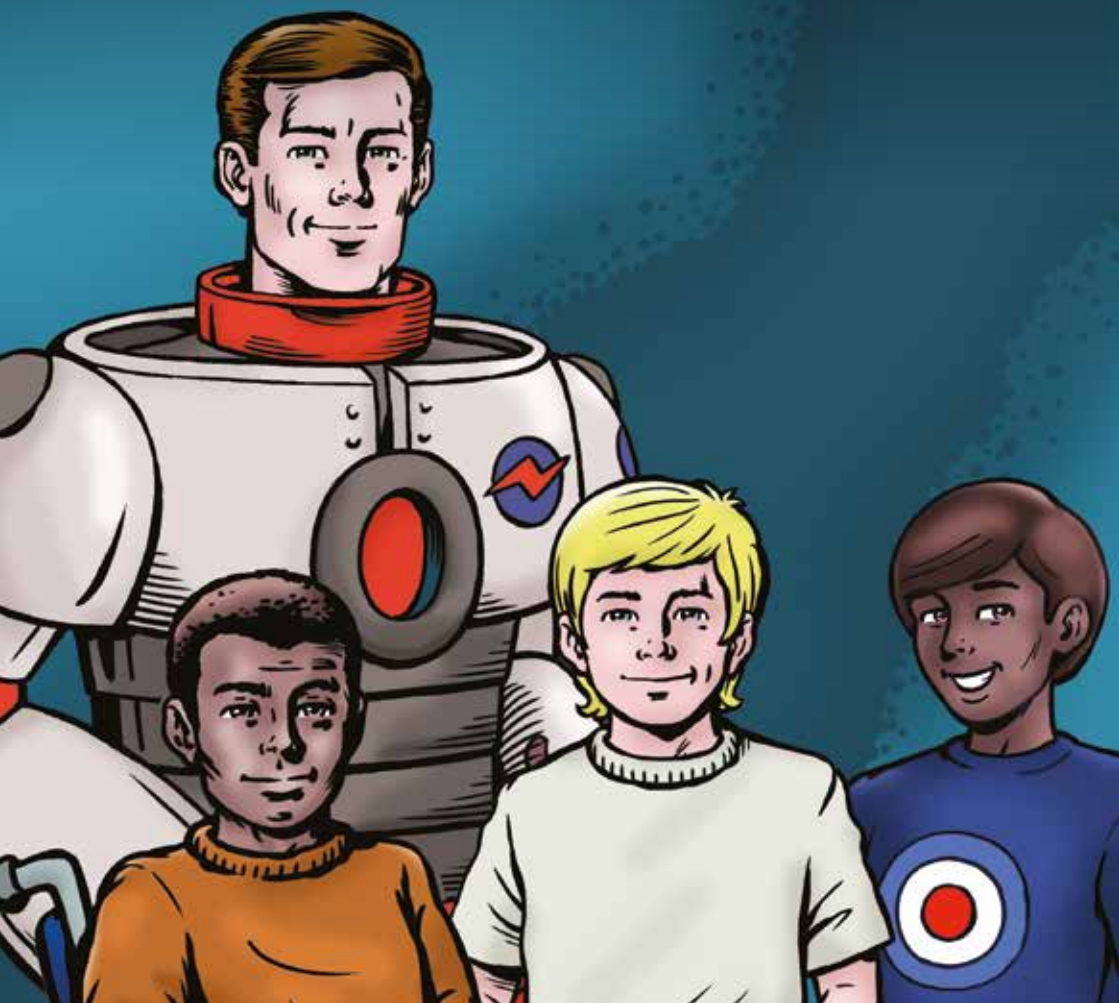
NAMIJENJENO DJECI S DUCHENNEOVOM MIŠIĆNOM DISTROFIJOM



DOBRODOŠAO ČUVARU SVEMIRA!

MOJE IME JE KAPETAN FRAN I OVDJE SAM KAKO BIH TI POMOGAO S TVOJIM VJEŽBANJEM. REDOVITO IZVOĐENJE VJEŽBI ISTEZANJA POMOĆI ĆE TI DA OSTANEŠ POKRETAN TE SE NASTAVIŠ ZABAVLJATI SA SVOJIM PRIJATELJIMA.

ZAPAMTI, ZAJEDNO, ČUVARI SVEMIRA MOGU UČINITI SVE!



INFORMACIJE ZA RODITELJE I SKRBNIKE

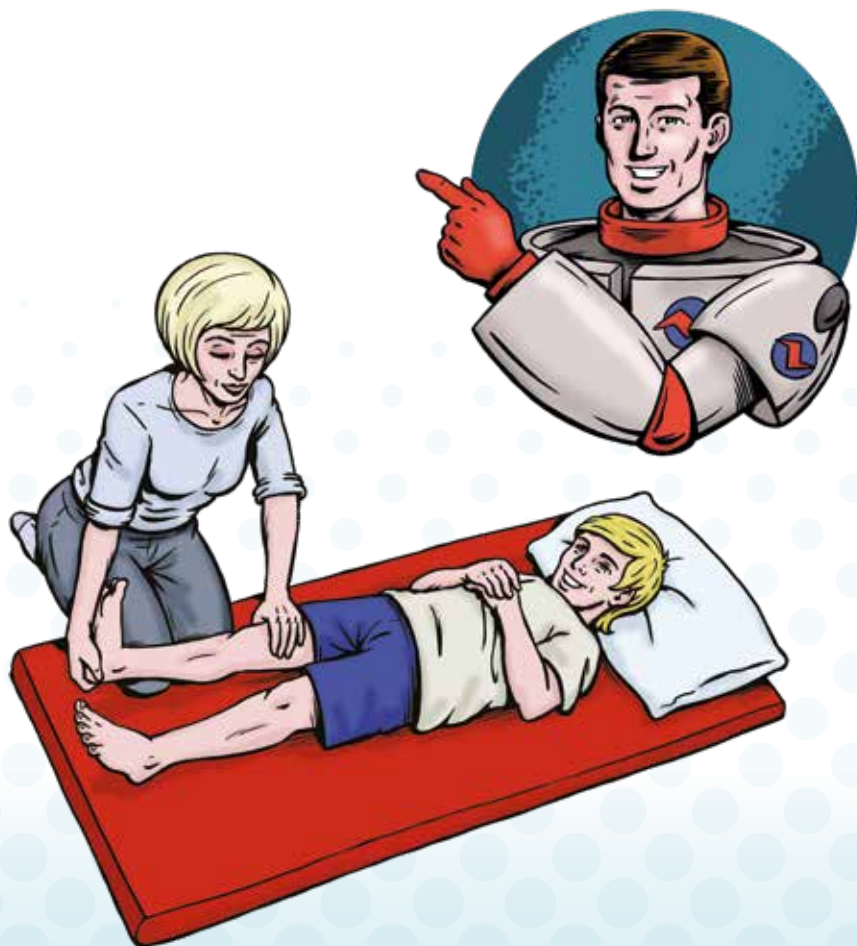
- OVA KNJIŽICA SADRŽI INFORMACIJE O TOME KAKO IZVESTI NEKE VJEŽBE ISTEZANJA KOJE JE VAŠ FIZIOTERAPEUT PREPORUČIO VAŠEM DJETETU
- NEKE VJEŽBE VAŠE DIJETE MOŽE IZVESTI SAMOSTALNO, IAKO JE NADZOR PREPORUČEN TIJEKOM CIJELOG VREMENA VJEŽBANJA, DOK ĆE ZA OSTALE VJEŽBE DIJETE TREBATI VAŠU AKTIVNU POMOĆ
- VAŠ FIZIOTERAPEUT ĆE SAVJETOVATI KAKO KOMBINIRATI VJEŽBE, S CILJEM OSMIŠLJAVANJA PROGRAMA VJEŽBANJA KOJE ĆE BITI PRILAGOĐENO SPECIFIČNIM POTREBAMA VAŠEG DJETETA
- VJEŽBE SE MOGU IZVESTI KOD KUĆE I U ŠKOLI. VAŠ FIZIOTERAPEUT ĆE PRATITI UČINAK VJEŽBANJA TE MIJENJATI PREPORUKE I PLAN VJEŽBI SUKLADNO POTREBAMA VAŠEG DJETETA
- VAŠ FIZIOTERAPEUT ĆE MOŽDA PREPORUČITI I NEKE DRUGE VJEŽBE, KOJE NISU NAVEDENE U OVOJ KNJIŽICI
- LVIJEK TREBATE KONZULTIRATI VAŠEG FIZIOTERAPEUTA I LIJEČNIKA ZA BILO KOJI SPECIFIČNI SAVJET ILI PITANJA KOJA IMATE VI ILI VAŠE DIJETE

ZAŠTO JE ISTEZANJE VAŽNO?

ISTEZANJE JE VAŽNO JER TI POMAŽE ODRŽAVATI MIŠIĆE I ZGLOBOVE FLEKSIBILNIMA. TO TI OMOGUĆAVA DA SE LAKŠE KREĆEŠ UOKOLO.

SAVJET

KADA MIŠIĆI OSLABE, MOGU IZGUBITI SVOJU RASTEZLJIVOST. OKOLNI ZGLOBOVI TADA MOGU POSTATI UKOČENI I TVRDI.



DNEVNI IZAZOVI ISTEZANJA

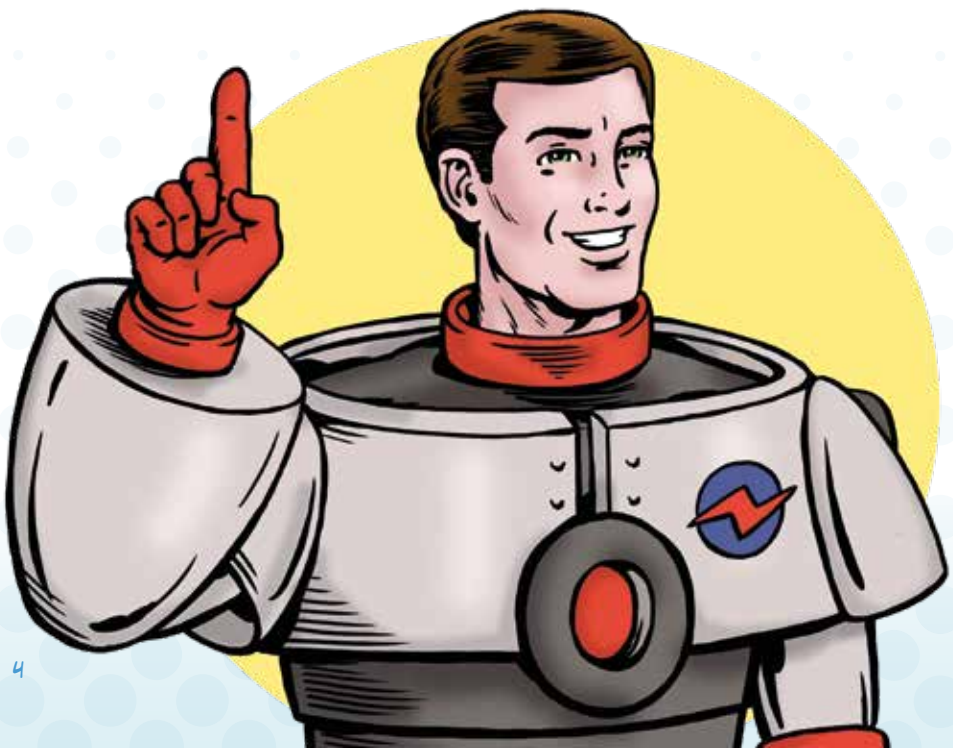
TVOJ FIZIOTERAPEUT ĆE TI POKAZATI KOJE VJEŽBE ISTEZANJA RADITI (SVAKI DAN). OVA KNJIŽICA SADRŽI INFORMACIJE KOJE TREBAŠ KAKO BI PRIHVATIO IZAZOVE SVAKODNEVNOG ISTEZANJA.

UPUTE ZA ISTEZANJE

PODSJEĆAJU TE KAKO TREBAŠ IZVODITI VJEŽBE ISTEZANJA. ZAPAMTI, ZA NEKA ISTEZANJA TREBAŠ NEKOGA DA TI POMOGNE!

DNEVNIK ISTEZANJA

OZNAČI KVAČICOM U DNEVNIK SVAKI PUT KADA ZAVRŠIŠ ISTEZANJE.



TVOJ OSOBNI FIZIOTERAPIJSKI PROGRAM

- **TVOJ FIZIOTERAPEUT ĆE TI OZNAČITI KOJE VJEŽBE IZ KNJIŽICE TREBAŠ IZVODITI**
- **TVOJ FIZIOTERAPEUT ĆE TI MOŽDA PREPORUČITI I OSTALA ISTEZANJA KOJA NISU DIO OVE KNJIŽICE**
- **LVIJEK PITAJ SVOG FIZIOTERAPEUTA ILI LIJEČNIKA UKOLIKO IMAŠ BILO KAKVA PITANJA VEZANA UZ TVOJA ISTEZANJA**

NAJVAŽNIJI SAVJETI

1

ZAGRIJANI MIŠIĆI SE LAKŠE ISTEŽU I ISTEZANJE JE UGODNIJE. ZAGRIJ MIŠIĆE HODANJEM ILI PODIZANJEM RUKU I NOGU GORE - DOLJE. UKOLIKO TI JE TO TEŠKO, TRAŽI POMOĆ

2

OSJEĆAJ U MIŠIĆIMA ĆE BITI MALO ČUDAN PRILIKOM ISTEZANJA, ALI ISTEZANJE NE BI TREBALO BITI BOLNO! UKOLIKO BILO ŠTO BOLI, STANI I RECI ODRASLOJ OSOBI

3

TVOJ FIZOTERAPEUT TI MOŽE POKAZATI KOLIKO DUGO TREBAŠ RADITI SVAKO ISTEZANJE - BUDI OPREZAN DA NE PRETJERAŠ

4

ISTEZANJE NE TREBA BITI DOSADNO. MOŽEŠ ČITATI KNJIGU ILI IGRATI IGRICU PRILIKOM ISTEZANJA

5

SLUŠANJE MUZIKE JE ISTO DOBAR NAČIN OPUŠTANJA TIJEKOM ISTEZANJA. SVAKA GRUPA VJEŽBI ISTEZANJA TREBA TRAJATI OKO 3 MINUTE - TOLIKO TRAJE TIPIČNA PJESMA

OVI SAVJETI ĆE TI POMOĆI S
TVOJIM ISTEZANJEM



STEZANJE ŠTOPALA I GLEŽNJA UZ POMOĆ

POKAŽI UPUTE ZA OVE VJEŽBE ODRASLOJ OSOBI KOJA TI
POMAŽE U IZVOĐENJU OVIH VJEŽBI

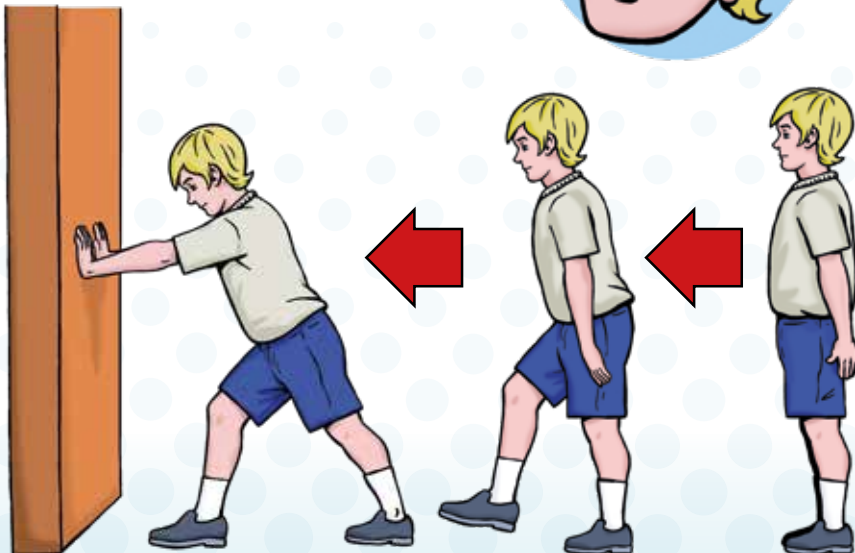
- ZAPOČETI S DJETETOM U SJEDÉĆEM ILI LEŽÉĆEM POLOŽAJU NA LEĐIMA S ISPRUŽENIM NOGAMA
- DRŽITE PETU U SVOM DLANU I VUCITE JE PREMA SEBI KAO DA POKUŠAVATE UČINITI NOGU DUŽOM
- SVOJOM PODLAKTICOM ILI DRUGOM RUKOM, GURAJTE STOPALO GORE ŠTO JE DALJE MOGUĆE, PREMA POTKOLJENICI
- ZADRŽITE GA TAMO TIJEKOM 10-20 SEKUNDI



ISTEZANJE STOPALA I GLEŽNJA UZA ZID

- STANI GLEDAJUĆI U ZID I ISKORAČI PREMA NJEMU
- STAVI RUKU NA ZID
- IZRAVNAJ STRAŽNJU NOGU, NOŽNI PRSTI GLEDAJU PREMA ZIDU, PETE SU NA PODU
- NAGNI SE PREMA ZIDU, ZADRŽI STRAŽNJIČU LUVIČENO, DOK NE OSJETIŠ ISTEZANJE U STRAŽNJOJ NOZI
- BROJI POLAKO DO 20, POTOM SE OPUSTI

OVO ISTEZANJE RADI 5 PUTA NA SVAKOJ NOZI, IZMJENJUJUĆI SVAKI PUTA NOGU



ISTEZANJE STOPALA I GLEŽNJA STAJANJEM NA KOSINI

- STAJANJE NA KOSINI OMOGUĆAVA ISTEZANJE TVOJEM STOPALLU I GLEŽNJU
- POKUŠAJ STAJATI NA KOSINI TIJEKOM 15-20 MINUTA DOK GLEDAŠ TV, IGRAŠ IGRICU ILI ČITAŠ ZA STOLOM

SAVJET

KORISTI KOSINU DOK
STOJIŠ I PEREŠ ZUBE
UJUTRO I NAVEČER



DOK RADIŠ OVO ISTEZANJE,
IMAJ NEKOG U SOBI, S
KIM ĆEŠ RAZGOVARATI, DA
TI NE BUDE DOSADNO



ISTEZANJE STOPALA I GLEŽNJA KORISTEĆI STEPENICU

ZAPOČNI GLEDAJUĆI STEPENICE



PRIPAZI DA JE NETKO U BLIZINI DOK
RADIŠ OVO ISTEZANJE

- STANI NA DNO STEPENICA I ČVRSTO SE PRIMI ZA RUKOHVAT
- IZVUCI STOPALA UNATRAG DA TI PETE VISE S RUBA STEPENICE



- SPUSTI PETE DOLJE KOLIKO GOD MOŽEŠ
- ZADRŽI STRAŽNJICU LUVUČENOM A TIJELO USPRAVNO
- BROJI DO 10, TADA NJEŽNO PODIGNI PETE GORE



UČINI OVO ISTEZANJE 5 PUTA

ISTEZANJE KUKA PREMA GORE UZ POMOĆ

POKAŽI UPUTE ZA OVE VJEŽBE ODRASLOJ OSOBI KOJA TI
POMAŽE U IZVOĐENJU OVIH VJEŽBI

ZAPOČETI S DJETETOM U
POLOŽAJU POTRBUŠKE

- STAVITE JEDNU RUKU NA
DJETETOVU STRAŽNJICU I
PRITISNITE DOLJE KAKO BI
UČVRSTILI ZGLOB KUKA



- ZAMOLITE DIJETE DA SAVIJE KOLJENO GORE
- KORISTITE SVOJU DRUGU RUKU DA
LHVATITE ISPOD NOGE...I PODIGNETE JE
GORE ZA ISTEZANJE PREDNJE STRANE
BEDRA
- ZADRŽITE 10-20 SEKUNDI

PONOVITI 5 PUTA
ZA SVAKU NOGU



ISTEZANJE KUKA U STRANU UZ POMOĆ

POKAŽI UPUTE ZA OVE VJEŽBE ODRASLOJ OSOBI KOJA TI POMAŽE
U IZVOĐENJU OVIH VJEŽBI

ZAPOČETI S DJETETOM U POLOŽAJU POTRBUŠKE

- STANITE NASUPROT NOGE KOJA
ĆE SE ISTEZATI
- STAVITE JEDNU RUKU NA
DJETETOVU STRAŽNJICU
I PRITISNITE DOLJE DA
LČVRSTITE ZGLOB KUKA



KORISTITE DRUGU RUKU
DA UHVATITE ISPOD
BEDRA I PODIGNETE
NOGU GORE



...I TADA POVUCITE
NOGU PREMA SEBI,
PREKO SREDIŠNJE LINIJE
PREMA DRUGOJ NOZI

ZADRŽI 10-20 SEKUNDI



PONOVITI 5 PUTA
NA SVAKOJ NOZI

POKUŠAJTE I OVU VERZIJU ISTOG ISTEZANJA:

- ZAMOLITE DIJETE DA LEGNE NA STRANU S DONJOM NOGOM SAVIJENOM, A GORNJOM ISPRUŽENOM
- ISKORISTITE SVOJE RUKU I KOLJENO ZA STABILIZACIJU KUKOVA
- NJEŽNO POMIČITE GORNJU NOGU ŠTO JE DALJE MOGUĆE
- PRIMJENITE ČVRSTI PRITISAK NA KOLJENO PREMA DOLJE



PONOVITI 5 PUTA
NA SVAKOJ NOZI



ISTEZANJE KOLJENA UZ POMOĆ

POKAŽI UPUTE ZA OVE VJEŽBE ODRASLOJ OSOBI KOJA TI POMAŽE U IZVOĐENJU OVIH VJEŽBI

ZAPOČNITE S DJETETOM LEŽEĆI NA LEĐIMA

- **PODIGNITE NOGU U ZRAK, DOK NIJE POD PRAVIM KUTEM U ODNOSU NA KREKET**
- **ZAMOLITE DIJETE DA ISPRUŽI KOLJENO**



- **ZADRŽITE 10-20 SEKUNDI**



PONOVITI 5 PUTA
ZA SVAKU NOGU



CILJ OVOG ISTEZANJA SU MIŠIĆI STRAŽNJE LOŽE NATKOLJENICE. TO JE SKUPINA MIŠIĆA KOJI SE NALAZE SA STRAŽNJE STRANE NATKOLJENICE. ONI POMAŽU U STAJANJU I TREBAJU ISTEZANJE SAMO AKO SU NAROČITO TVRDI.

ISTEZANJE KOLJENA

- SJEDNI NA POD S LEĐIMA NASLONJENIM NA ZID
- ISPRUŽI JEDNU NOGU ISPRED SEBE - ZADRŽI KOLJENO ŠTO ISPRUŽENIJE MOŽEŠ I USMJERI NOŽNE PRSTE PREMA STROPU
- ZATAKNI SVOJE DRUGO STOPALO NA GORNJI DIO SVOJE ISPRUŽENE NOGE
- SJEDI U OVOJ POZICIJI DOK POLAKO BROJIŠ DO 20
- NAPRAVI PONOVO OVO ISTEZANJE, ZAPOČEVŠI S DRUGOM NOGOM ISPRUŽENOM NAPRIJED



SAVJET

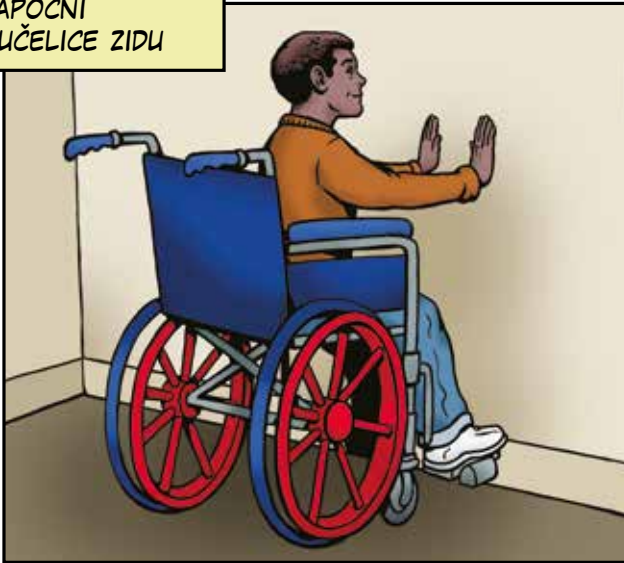
KAKO BI POJAČAO OVO
ISTEZANJE, POKUŠAJ
SE NAGNUTI NAPRIJED
DOK RADIŠ ISTEZANJE

OVO ISTEZANJE NAPRAVI
5 PUTA NA SVAKOJ NOZI



ISTEZANJE RUČNOG ZGLOBA I ŠAKE

ZAPOČNI
SUČELICE ZIDU



- DRŽI RUKU ISPRUŽENIMA ISPRED SEBE I JAKO RAŠIRI PRSTE
- GURAJ ZID RUKAMA, DRŽEĆI SVOJE PRSTE ISPRUŽENIMA KOLIKO GOD MOŽEŠ
- ISPRUŽI LAKTOVE
- POLAKO BROJI DO 10, A ZATIM OPUSTI RUKU

SAVJET

ZAPOČNI S RUKAMA VISOKO GORE,
POTOM IH SPUSTI DOLJE KAKO BI
POVEĆAO ISTEZANJE

RADI OVO ISTEZANJE 5 PUTA

ISTEZANJE RUČNOG ZGLOBA, LAKTA I PRSTIJU (UZ POMOĆ)

POKAŽI UPUTE ZA OVE VJEŽBE ODRASLOJ OSOBI KOJA TI POMAŽE U IZVOĐENJU OVIH VJEŽBI

ZAPOČETI S DJETETOM LEŽEĆI NA LEĐIMA, DLANOVI OKRENUTI PREMA GORE



- ISPRUŽITE LAKAT
- S ISPRUŽENIM LAKTOM, POMAKNITE RUČNI ZGLOB UNATRAG I DRŽITE PRSTE OTVORENIMA TE ZADRŽITE 10-20 SEKUNDI



PONOVITI 5 PUTA ZA SVAKU RUKU

ISTEZANJE KRALJEŽNICE

- PRIPAZI DA TI JE SVEZAN POJAS
- ISTEKNI SVOJE RUKU IZNAD GLAVE
- SAGNI SE DOLJE I DOTAKNI SVOJE NOŽNE PRSTE
- VRATI SE NATRAG U SJEDUĆI POLOŽAJ
- PONOVI 5 PUTA



- NAGNI TIJELO LIDESNO, KAO DA ČEŠ NEŠTO POKUPITI ILI POGLEDITI KUĆNOG LJUBIMCA
- VRATI SE GORE, POTOM SE PONOVRNO NAGNI U LIJEVO
- PONOVI 5 PUTA U SVAKU STRANU

ISTEZANJE KRALJEŽNICE ROTACIJOM

- PRIPAZI DA TI JE SVEZAN POJAS
- PREKRIŽI RUKE NA PRSIMA
- OKRENI SVOJE TIJELO U DESNO, KOLIKO GOD DALEKO MOŽEŠ
- VRATI SE U CENTAR, POTOM SE OKRENI KOLIKO GOD DALEKO MOŽEŠ U LIJEVO



PONOVI 5 PUTA
U OBA SMJERA



DNEVNIK ISTEZANJA

ISPLINI GORNJI RED NAZIVIMA SVOJIH ISTEZANJA

NAZIV ISTEZANJA:					
PONEDJELJAK					
LITORAK					
SRIJEDA					
ČETVRTAK					
PETAK					
SUBOTA					
NEDJELJA					

JESI ZAVRŠIO S
ISTEZANJEM?
MOŽEŠ STAVITI
KVAČICU U DNEVNIK!

LIKOLIKO TREBATE JOŠ STRANICA ZA ISPUNJAVANJE
DNEVNIKA, MOŽETE FOTOKOPIRATI OVU STRANICU



DNEVNIK ISTEZANJA

ISPLUNI GORNJI RED NAZIVIMA SVOJIH ISTEZANJA

NAZIV ISTEZANJA:					
PONEDJELJAK					
UTORAK					
SRIJEDA					
ČETVRTAK					
PETAK					
SUBOTA					
NEDJELJA					

JESI ZAVRŠIO S
ISTEZANJEM?
MOŽEŠ STAVITI
KVAČICU U DNEVNIK!

LIKOLIKO TREBATE JOŠ STRANICA ZA ISPLUNJAVANJE
DNEVNIKA, MOŽETE FOTOKOPIRATI OVU STRANICU



DNEVNIK ISTEZANJA

ISPLINI GORNJI RED NAZIVIMA SVOJIH ISTEZANJA

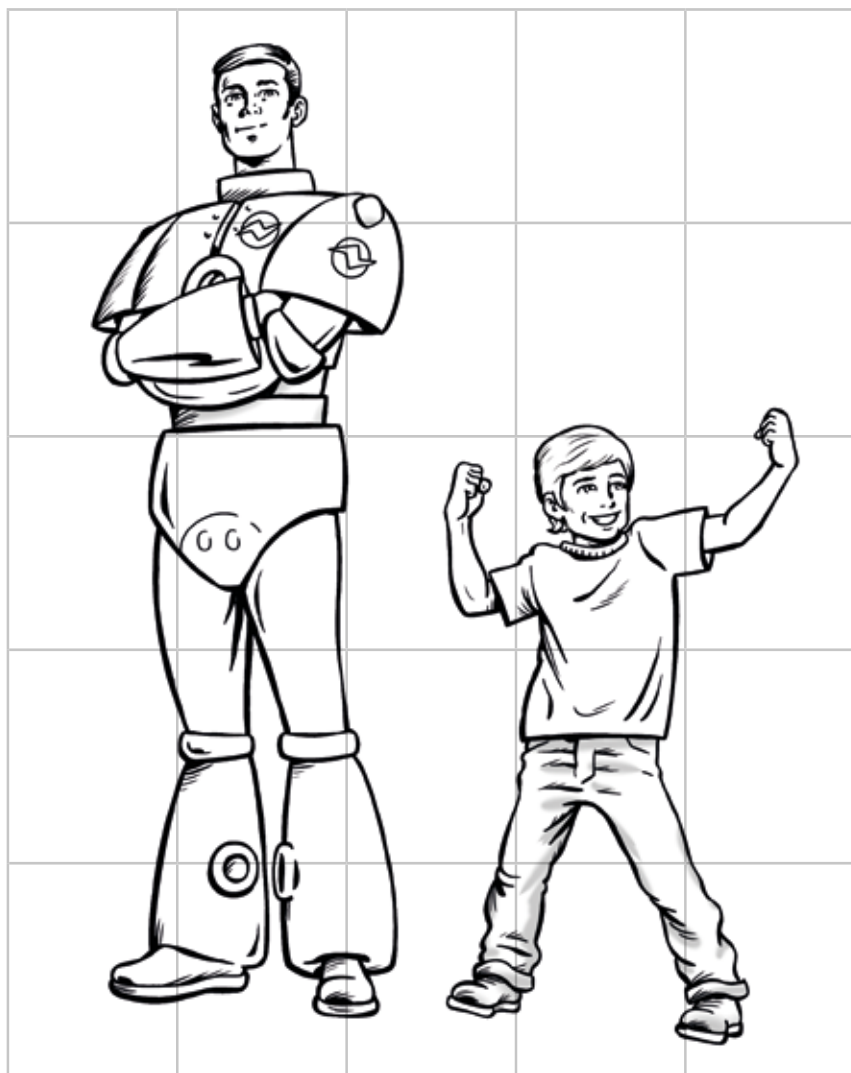
NAZIV ISTEZANJA:					
PONEDJELJAK					
LITORAK					
SRIJEDA					
ČETVRTAK					
PETAK					
SUBOTA					
NEDJELJA					

JESI ZAVRŠIO S
ISTEZANJEM?
MOŽEŠ STAVITI
KVAČICU U DNEVNIK!



LIKOLIKO TREBATE JOŠ STRANICA ZA ISPUNJAVANJE
DNEVNIKA, MOŽETE FOTOKOPIRATI OVU STRANICU

NACRTAJ IGORA I KAPETANA FRANA!



NAUČI CRTATI IGORA I KAPETANA FRANA!

KOPIRAJ OVAJ CRTEŽ NA SLIJEDEĆU STRANU, KORISTEĆI OKVIR KAO VODIČ

NACRTAJ IGORA I KAPETANA FRANA!



SAVEZ
DRUŠTAVA
DISTROFIČARA
HRVATSKE



Specijalna bolnica za zaštitu
djece s neurorazvojnim
i motoričkim smetnjama
Goljak 2, Zagreb



Omogućila tvrtka PTC Therapeutics

Razvijeno u suradnji sa Lindsey Pallant, specijalisticom kliničke fizioterapije, članicom pedijatrijskog neuromuskularnog tima iz Leedsa (Ujedinjeno Kraljevstvo). U pripremi knjižice sudjelovala je i Udruga ovlaštenih pedijatrijskih fizioterapeuta i njihova neuromuskularna komisija. Financijsku podršku razvoju omogućila tvrtka PTC Therapeutics. Prijevod na hrvatski jezik omogućila tvrtka Medis Adria d.o.o., uz pomoć dr Ivane Kern, spec fizikalne i rehabilitacijske medicine te mag physioth. Borisa Najdanovića iz Specijalne bolnice za zaštitu djece s neurorazvojnim i motoričkim smetnjama Goljak, Zagreb, kao i uz pomoć Saveza društava distrofičara Hrvatske.

Ovaj materijal namijenjen je djeci koja boluju od Duchenneove mišićne distrofije

svibanj 2018 | ATA/DMD/UK/18/0022

Datum pripreme: ožujak 2019. | HR-DMD-0319-001 | Medis Adria d.o.o., Kolarova 7, HR-10000 Zagreb, Hrvatska,
T +385 1 2303 446; E info@medisadria.hr, www.medisadria.hr

