



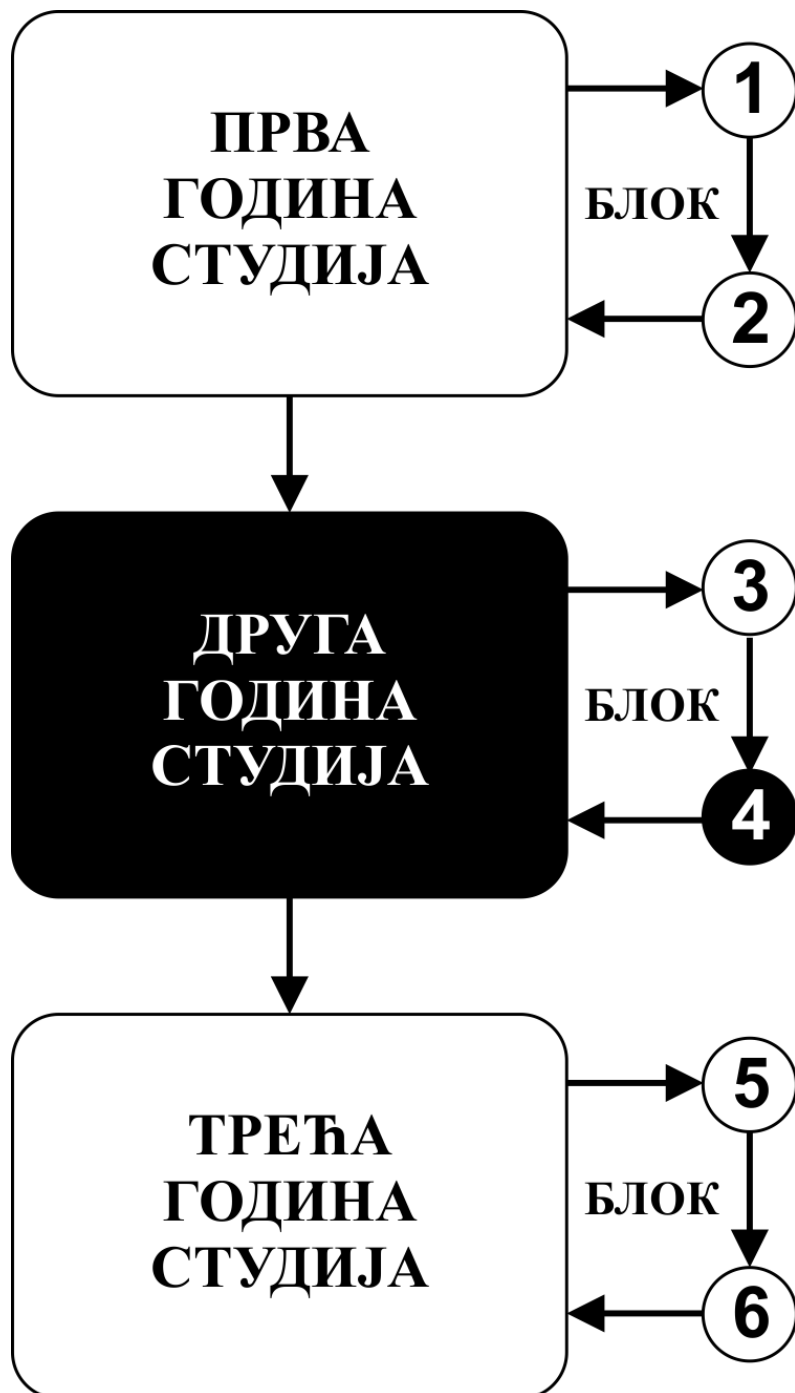
# **ОСНОВНЕ СТРУКОВНЕ СТУДИЈЕ**

**СТРУКОВНИ ФИЗИОТЕРАПЕУТ**

**ДРУГА ГОДИНА СТУДИЈА**

школска 2020/2021.

**ОПШТА КИНЕЗИТЕРАПИЈА**



Предмет:

## **ОПШТА КИНЕЗИТЕРАПИЈА**

Предмет се вреднује са 6 ЕСПБ. Недељно има 4 часова активне наставе (3 часа предавања и 1 час рада у малим групама).

## НАСТАВНИЦИ И САРАДНИЦИ:

| РБ | Име и презиме             | Email адреса                      | Звање                       |
|----|---------------------------|-----------------------------------|-----------------------------|
| 1. | Катарина Парезановић-Илић | katarinaparezanovicilic@gmail.com | Доцент                      |
| 2. | Александра Јуришић-Шкевин | dr.igorsimanic@yahoo.com          | Ванредни професор           |
| 3. | Тања Зечевић-Луковић      | tanjalukovic_kg@yahoo.com         | Доцент                      |
| 4. | Весна Грбовић             | grbovicvesna72@gmail.com          | Професор струковних студија |
| 5. | Јелена Милошевић          | jecas0109@gmail.com               | Фацитилитатор               |
| 6. | Ана Дивјак                | ana.divjak@gmail.com              | Асистент                    |
| 7. | Јелена Танасијевић        | dzenytopola@gmail.com             | Инструктор                  |

## СТРУКТУРА ПРЕДМЕТА:

| Модул | Назив предмета       | Недеља | Предавања | Рад у малој групи | Наставник-руководилац предмета |
|-------|----------------------|--------|-----------|-------------------|--------------------------------|
| 1     | Општа кинезитерапија | 15     | 3         | 1                 | Катарина Парезановић-Илић      |
|       |                      |        |           |                   | $\Sigma 45+15=60$              |

## ОЦЕЊИВАЊЕ:

Оцена је еквивалентна броју стечених поена (види табеле). Поени се стичу на следећи начин:

**АКТИВНОСТ У ТОКУ НАСТАВЕ:** На овај начин студент може да стекне до 20 поена: 10 поена за активност на предавањима и 10 поена за активност на вежбама.

**КОЛОКВИЈУМ:** На овај начин студент може да стекне до 20 поена.

**ЗАВРШНИ ПИСМЕНИ ИСПИТ:** На овај начин студент може да стекне до 60 поена, тако што на свако од 40 питања може добити по 1,5 поен.

| Назив предмета       | МАКСИМАЛНО ПОЕНА         |            |                       |     |
|----------------------|--------------------------|------------|-----------------------|-----|
|                      | Активност у току наставе | Колоквијум | Завршни писмени испит | Σ   |
| Општа кинезитерапија | 20                       | 20         | 60                    | 100 |
| Σ                    | 20                       | 20         | 60                    | 100 |

### Завршна оцена се формира на следећи начин:

Да би студент положио предмет мора да стекне минимум 51 бодова, и да стекне више од 50% бодова на активности у току наставе, колоквијуму и писменом делу испита.

| број освојених поена | оцена     |
|----------------------|-----------|
| 0 - 50               | <b>5</b>  |
| 51 - 60              | <b>6</b>  |
| 61 - 70              | <b>7</b>  |
| 71 - 80              | <b>8</b>  |
| 81 - 90              | <b>9</b>  |
| 91 - 100             | <b>10</b> |

## ЛИТЕРАТУРА:

| НАЗИВ УЦБЕНИКА   | АУТОРИ            | ИЗДАВАЧ                                | БИБЛИОТЕКА |
|--|-------------------|--|------------|
| Клиничка кинезитерапија  | Милорад Р. Јевтић | Медицински факултет, Крагујевац, 2006. | Има        |
| <b>Сва предавања и материјал за рад у малој групи налазе се на сајту Факултета медицинских наука: <a href="http://www.medf.kg.ac.rs">www.medf.kg.ac.rs</a></b> |                   |  |            |

# ПРОГРАМ

## НАСТАВНА ЈЕДИНИЦА 1 (ПРВА НЕДЕЉА):

Предавања: Увод у кинезитерапију. Принципи кинезитерапије. Индикацијеи контраиндикације за кинезитерапију.  
Рад у малој групи: Сала за кинезитерапију. Опрема за кинезитерапију.Функционална евалуација – ICDH класификација

### УВОД У КИНЕЗИТЕРАПИЈУ

| предавања 3 часа  | рад у малој групи 1 час   |
|---|---|
| Дефиниција кинезитерапије. Историја кинезитерапије. Подела кинезитерапије. Значај кинезитерапије у клиничкој пракси. Циљеви кинезитерапије. Принципи кинезитерапије. Индикацијеи контраиндикације за кинезитерапију. Функционална евалуација – ICDH класификација | Радно место физиотерапеута. Опрема и реквизити за кинезитерапију. |

## НАСТАВНА ЈЕДИНИЦА 2 (ДРУГА НЕДЕЉА):

Предавања: Функционална евалуација. Израда кинезитерапијског плана. Дозирање у кинезитерапији.  
Рад у малој групи: Физиотерапеутски преглед. Планирање и извођење кинезитерапијског програма.

### ИЗРАДА КИНЕЗИТЕРАПИЈСКОГ ПЛАНА

| предавања 3 часа  | рад у малој групи 1 час   |
|---|---|
| Функционални статус пацијента. Израда кинезитерапијског плана. Дозирање у кинезитерапији. Почетни положаји. Врсте вежби. Параметри оптерећења. Замор. | Физиотерапеутска дијагностика. Врсте вежби. Почетни положаји за вежбање. Елементи дозирања кинезитерапије. Контрола дозирања праћењем знакова оптерећења. |

## НАСТАВНА ЈЕДИНИЦА 3 (ТРЕЋА НЕДЕЉА):

Предавања: Трансфер пацијента.Увежбавање стајања и ходања.  
Рад у малој групи: Увежбавање трансфера пацијента из различитих позиција.

### ТРАНСФЕР ПАЦИЈЕНТА

| предавања 3 часа  | рад у малој групи 1 час   |
|---|---|
| Трансфер пацијента: технике промене положаја у различитим условима.Увежбавање стајања и ходања. Помагала за трансфер пацијента. | Технике трансфера у кревету, из кревета на столицу, са столице на кревет, са столице на под... Увежбавање стајања. Увежбавање хода уз помоћ помагала. |

## НАСТАВНА ЈЕДИНИЦА 4 (ЧЕТВРТА НЕДЕЉА):

Предавања: Хидрокинезитерапија. Технике тренинга у суспензионим системима.  
Рад у малој групи: Средства и методе у хидрокинезитерапији. Дозирање тренинга у суспензионим системима.

### ХИДРОКИНЕЗИТЕРАПИЈА. ТРЕНИНГ У СУСПЕНЗИОНИМ СИСТЕМИМА

| предавања 3 часа   | рад у малој групи 1 час   |
|--|---|
| Физичка својства воде. Средства и методе у хидрокинезитерапији. Вежбе истезања у води. Вежбе снаге у води. Вежбе издржљивости у води. Технике тренинга у суспензионим системима. | Хидрокинезитерапија у тереписком базену. Индивидуална хидрокинезитерапија. Локална хидрокинезитерапија. Тренинг уз помоћ суспензије. Тренинг стабилизирајуће мускулатуре уз помоћ суспензионог система. |

## НАСТАВНА ЈЕДИНИЦА 5 (ПЕТА НЕДЕЉА):

Предавања: Средства и методе за повећање мишићне силе.

Рад у малој групи: Примена вежби за повећање мишићне силе.

#### СРЕДСТВА И МЕТОДЕ ЗА ПОВЕЋАЊЕ МИШИЋНЕ СИЛЕ

| предавања 3 часа  | рад у малој групи 1 час  |
|---|--|
| Физиолошке основе тренинга мишићне силе. Статичка (изометријска) метода за повећање мишићне силе. Динамичке (изотоничке) методе за повећање мишићне силе. Изокинетичке справе за повећање мишићне силе. | Вежбе за повећање мишићне силе. Опрема и реквизити у тренингу мишићне силе. Дозирање вежби за повећање мишићне силе. |

НАСТАВНА ЈЕДИНИЦА 6 (ШЕСТА НЕДЕЉА):

Предавања: Средства и методе за повећање покретљивости.

Рад у малој групи: Примена вежби за повећање покретљивости.

#### СРЕДСТВА И МЕТОДЕ ЗА ПОВЕЋАЊЕ ПОКРЕТЉИВОСТИ

| предавања 3 часа   | рад у малој групи 1 час   |
|--|---|
| Неурофизиологија истезања. Активно, пасивно и потпомогнуто истезање. Статичко и динамичко истезање. Методе истезања по ауторима. Проприоцептивна неуромускуларна фацилитација. | Вежбе за повећање мишићне покретљивости. Технике извођења вежби истезања. |

НАСТАВНА ЈЕДИНИЦА 7 (СЕДМА НЕДЕЉА):

Предавања: Средства и методе за побољшање равнотеже.

Рад у малој групи: Примена вежби за побољшање равнотеже.

#### СРЕДСТВА И МЕТОДЕ ЗА ПОБОЉШАЊЕ РАВНОТЕЖЕ

| предавања 3 часа  | рад у малој групи 1 час  |
|---|--|
| Статичка и динамичка равнотежа. Услови равнотеже. Контрола равнотеже. Физиолошке основе одржавања равнотеже. Тестови равнотеже. Вежбе за побољшање равнотеже. | Вежбе за побољшање равнотеже. Опрема и реквизити у тренингу равнотеже. |

НАСТАВНА ЈЕДИНИЦА 8 (ОСМА НЕДЕЉА):

Предавања: Средства и методе за повећање издржљивости.

Рад у малој групи: Примена вежби за повећање издржљивости.

#### СРЕДСТВА И МЕТОДЕ ЗА ПОВЕЋАЊЕ ИЗДРЖЉИВОСТИ

| предавања 3 часа   | рад у малој групи 1 час   |
|--|---|
| Физиолошке основе издржљивости. Аеробна и анаеробна издржљивост. Методе за развој аеробне и анаеробне издржљивости. Мишићна издржљивост. | Опрема и реквизити у тренингу издржљивости. Дозирање тренинга издржљивости. |



**НАСТАВНА ЈЕДИНИЦА 9 (ДЕВЕТА НЕДЕЉА):**

Предавања: Проприоцептивна неуромускуларна фацилитација

Рад у малој групи: Технике проприоцептивне неуромускуларне фацилитације

**ПРОПРИОЦЕПТИВНА НЕУРОМУСКУЛАРНА ФАЦИЛИТАЦИЈА**

| предавања 3 часа   | рад у малој групи 1 час   |
|--|---|
| Фацилитаторне технике. Основни елементи фацилитације. Базични неурофизиолошки принципи – Шерингтон. Елементи ПНФ технике. Фацилитациони модели покрета. Модели покрета за сегменте тела. | Најчешће коришћене фацилитаторне технике. Отпор. Ирадијација. Мануелни контакт. Положај и механика тела терапеута. Вербални стимулуси. Визуелни стимулуси. Тракција и апроксимација. Истезање. Тајминг. Фацилитациони модели покрета. Технике извођења. Модели покрета за лопатицу. Модели покрета за карлицу. Модели покрета за доње екстремитете. Модели покрета за горње екстремитете. Модели покрета за врат. Модели покрета за труп. |

**НАСТАВНА ЈЕДИНИЦА 10 (ДЕСЕТА НЕДЕЉА):**

Предавања: Кинезитерапија кифоза, лордоза, сколиоза и деформитета грудног коша.

Рад у малој групи: Вежбе за превенцију и терапију кифоза, лордоза, сколиоза и деформитета грудног коша.

**КИНЕЗИТЕРАПИЈА КИФОЗА, ЛОРДОЗА, СКОЛИОЗА И ДЕФОРМИТЕТА ГРУДНОГ КОША**

| предавања 3 часа   | рад у малој групи 1 час   |
|--|---|
| Постурални став. Карактеристике кифозе. Кинезитерапија кифозе. Карактеристике лордозе. Кинезитерапија лордозе. Карактеристике сколиозе. Кинезитерапија сколиозе. Кинезитерапија деформитета грудног коша | Кинезитерапија кифозе. Кинезитерапија лордозе. Кинезитерапија сколиозе. Кинезитерапија деформитета грудног коша |

**НАСТАВНА ЈЕДИНИЦА 11 (ЈЕДНАНАЕСТА НЕДЕЉА):**

Предавања: Кинезитерапија лумбалног синдрома.

Рад у малој групи: Вежбе у терапији лумбалног бола.

**КИНЕЗИТЕРАПИЈА ЛУМБАЛНОГ СИНДРОМА**

| предавања 3 часа   | рад у малој групи 1 час        |
|--|--------------------------------|
| Лумбални синдром. Кинезитерапија лумбалног бола по ауторима. | Кинезитерапија лумбалног бола. |

**НАСТАВНА ЈЕДИНИЦА 12 (ДВАНАЕСТА НЕДЕЉА):**

Предавања: Кинезитерапија деформитета доњих екстремитета.

Рад у малој групи: Вежбе у терапији деформитета доњих екстремитета.

**КИНЕЗИТЕРАПИЈА ДЕФОРМИТЕТА ДОЊИХ ЕКСТРЕМИТЕТА**

| предавања 3 часа  | рад у малој групи 1 час   |
|---|---|
| Карактеристике деформитета у зглобу кука. Кинезитерапија деформитета у зглобу кука. Карактеристике деформитета у зглобу колена. Кинезитерапија деформитета у зглобу колена. Карактеристике деформитета стопала. Кинезитерапија деформитета стопала. | Кинезитерапија деформитета у зглобу кука. Кинезитерапија деформитета у зглобу колена. Кинезитерапија деформитета стопала. |

НАСТАВНА ЈЕДИНИЦА 13 (ТРИНАЕСТА НЕДЕЉА):

Предавања: Кинезитерапија церебрално оштећене деце.

Рад у малој групи: Бобатова техника код церебрално оштећене деце.

КИНЕЗИТЕРАПИЈА ЦЕРЕБРАЛНО ОШТЕЋЕНЕ ДЕЦЕ – БОБАТОВА ТЕХНИКА

| предавања 3 часа   | рад у малој групи 1 час  |
|--|--|
| Бобатова техника код церебрално оштећене деце.<br>Рефлексно инхибиторни положаји.<br>Увежбавање исправљања и усправљања.<br>Увежбавање заштитне реакције.<br>Увежбавање равнотеже. | Демонстрација Бобатових техника код код<br>церебрално оштећене деце. |

НАСТАВНА ЈЕДИНИЦА 14 (ЧЕТРНАЕСТА НЕДЕЉА):

Предавања: Војтина развојна кинезиологија.

Рад у малој групи: Процена рефлекса и постуралних реакција.

ВОЈТИНА РАЗВОЈНА КИНЕЗИОЛОГИЈА

| предавања 3 часа  | рад у малој групи 1 час                                   |
|---|---|
| Процена постуралних реакција развојне<br>кинезиологије.Процена рефлекса.Стимулација<br>окретања и пузања. | Демонстрација Војтиних техника развојне<br>кинезиологије. |

НАСТАВНА ЈЕДИНИЦА 15 (ПЕТНАЕСТА НЕДЕЉА):

Предавања: Рекапитулација градива, Проблеми предиспитних обавеза студената Провера знања кроз  
колоквијум

Рад у малој групи: Рекапитулација градива Проблеми предиспитних обавеза студената и  
понављање практичне наставе према захетвима студената

РЕКАПИТУЛАЦИЈА ГРАДИВА

| предавања 3 часа              | рад у малој групи 1 час |
|-------------------------------|-------------------------|
| Провера знања кроз колоквијум | Рекапитулација градива, |

## **РАСПОРЕД ПРЕДАВАЊА**

**ФМН ПЛАТФОРМА**

**УТОРАК**

**13:00 - 15:15**

## **РАСПОРЕД ВЕЖБИ**

**ФМН ПЛАТФОРМА**

**УТОРАК**

**15:30 - 16:15**

**[Распоред наставе и модулских тестова](#)**

## РАСПОРЕД НАСТАВЕ ЗА ПРЕДМЕТ ОПШТА КИНЕЗИТЕРАПИЈА

| Модул | Недеља | Место     | Тип      | Назив методске јединице  | Наставник  |
|-------|--------|-----------|----------|--|--|
| 1     | 1      | <b>C4</b> | <b>П</b> | Увод у кинезитерапију. Принципи кинезитерапије. Индикацијеи контраиндикације за кинезитерапију. Функционална евалуација – ICDH класификација | Доц. др Катарина Парезановић-Илић                              |
| 1     | 1      | <b>PX</b> | <b>В</b> | Сала за кинезитерапију. Опрема за кинезитерапију   | Др Јелена Милошевић<br>Др Ана Дивјак<br>ВФТ Јелена Танасијевић |
| 1     | 2      | <b>C4</b> | <b>П</b> | Функционална евалуација. Израда кинезитерапијског плана. Дозирање у кинезитерапији. Почетни положаји. Врсте вежби. Замор                     | Проф. др Александра Јуришић-Шкевин                             |
| 1     | 2      | <b>PX</b> | <b>В</b> | Физиотерапеутски преглед. Планирање и извођење кинезитерапијског програма  | Др Јелена Милошевић<br>Др Ана Дивјак<br>ВФТ Јелена Танасијевић |
| 1     | 3      | <b>C4</b> | <b>П</b> | Трансфер пацијента. Увјжбавање стајања и ходања  | Доц. др Катарина Парезановић-Илић                              |
| 1     | 3      | <b>PX</b> | <b>В</b> | Увјжбавање трансфера пацијента из различитих позиција  | Др Јелена Милошевић<br>Др Ана Дивјак<br>ВФТ Јелена Танасијевић |
| 1     | 4      | <b>C4</b> | <b>П</b> | Хидрокинезитерапија. Технике тренинга у суспензионим системима   | Доц. др Тања Луковић   |
| 1     | 4      | <b>PX</b> | <b>В</b> | Средства и методе у хидрокинезитерапији. Дозирање тренинга у суспензионим системима  | Др Јелена Милошевић<br>Др Ана Дивјак<br>ВФТ Јелена Танасијевић |
| 1     | 5      | <b>C4</b> | <b>П</b> | Средства и методе за повећање мишићне силе   | Доц. др Катарина Парезановић-Илић                              |
| 1     | 5      | <b>PX</b> | <b>В</b> | Примена вежби за повећање мишићне силе   | Др Јелена Милошевић<br>Др Ана Дивјак<br>ВФТ Јелена Танасијевић |
| 1     | 6      | <b>C4</b> | <b>П</b> | Средства и методе за повећање покретљивости  | Проф. др Весна Грбовић   |
| 1     | 6      | <b>PX</b> | <b>В</b> | Примена вежби за повећање покретљивости  | Др Јелена Милошевић<br>Др Ана Дивјак<br>ВФТ Јелена Танасијевић |
| 1     | 7      | <b>C4</b> | <b>П</b> | Средства и методе за побољшање равнотеже   | Доц. др Катарина Парезановић-Илић                              |

## РАСПОРЕД НАСТАВЕ ЗА ПРЕДМЕТ ОПШТА КИНЕЗИТЕРАПИЈА

| Модул | Недеља | Место     | Тип      | Назив методске јединице   | Наставник  |
|-------|--------|-----------|----------|---|--|
| 1     | 7      | <b>PX</b> | <b>B</b> | Примена вежби за побољшање равнотеже  | Др Јелена Милошевић<br>Др Ана Дивјак<br>ВФТ Јелена Танасијевић |
| 1     | 8      | <b>C4</b> | <b>П</b> | Средства и методе за повећање издржљивости  | Проф. др Александра<br>Јуришић-Шкевин                          |
| 1     | 8      | <b>PX</b> | <b>B</b> | Примена вежби за повећање издржљивости  | Др Јелена Милошевић<br>Др Ана Дивјак<br>ВФТ Јелена Танасијевић |
| 2     | 9      | <b>C4</b> | <b>П</b> | Проприоцептивна неуромускуларна фасцилација (ПНФ)                                   | Доц. др Катарина<br>Парезановић-Илић                           |
| 2     | 9      | <b>PX</b> | <b>B</b> | Технике проприоцептивне неуромускуларне фасцилације                                 | Др Јелена Милошевић<br>Др Ана Дивјак<br>ВФТ Јелена Танасијевић |
| 2     | 10     | <b>C4</b> | <b>П</b> | Кинезитерапија кифоза, лордоза, сколиоза и деформитета грудног коша                 | Доц. др Тања Луковић   |
| 2     | 10     | <b>PX</b> | <b>B</b> | Вежбе за превенцију и терапију кифоза, лордоза, сколиоза и деформитета грудног коша | Др Јелена Милошевић<br>Др Ана Дивјак<br>ВФТ Јелена Танасијевић |
| 2     | 11     | <b>C4</b> | <b>П</b> | Кинезитерапија лумбалног синдрома   | Доц. др Катарина<br>Парезановић-Илић                           |
| 2     | 11     | <b>PX</b> | <b>B</b> | Вежбе за терапију лумбалног бола  | Др Јелена Милошевић<br>Др Ана Дивјак<br>ВФТ Јелена Танасијевић |
| 2     | 12     | <b>C4</b> | <b>П</b> | Кинезитерапија деформитета доњих екстремитета                                       | Проф. др Весна Грбовић   |
| 2     | 12     | <b>PX</b> | <b>B</b> | Вежбе у терапији деформитета доњих екстремитета                                     | Др Јелена Милошевић<br>Др Ана Дивјак<br>ВФТ Јелена Танасијевић |
| 2     | 13     | <b>C4</b> | <b>П</b> | Кинезитерапија церебрално оштећене деце   | Доц. др Катарина<br>Парезановић-Илић                           |
| 2     | 13     | <b>PX</b> | <b>B</b> | Бобатова техника код церебрално оштећене деце                                       | Др Јелена Милошевић<br>Др Ана Дивјак<br>ВФТ Јелена Танасијевић |

## РАСПОРЕД НАСТАВЕ ЗА ПРЕДМЕТ ОПШТА КИНЕЗИТЕРАПИЈА

| Модул | Недеља | Место     | Тип      | Назив методске јединице  | Наставник  |
|-------|--------|-----------|----------|--|--|
| 2     | 14     | <b>C4</b> | <b>П</b> | Војтина развојна кинезиологија   | Проф. др Весна Грбовић   |
| 2     | 14     | <b>PX</b> | <b>B</b> | Процена рефлекса и постуралних реакција  | Др Јелена Милошевић<br>Др Ана Дивјак<br>ВФТ Јелена Танасијевић |
| 2     | 15     | <b>C4</b> | <b>П</b> | Провера знања кроз колоквијум  | Доц. др Катарина<br>Парезановић-Илић                           |
| 2     | 15     | <b>PX</b> | <b>B</b> | Рекапитулација градива. Проблеми предиспитних обавеза према захтевима студената. | Др Јелена Милошевић<br>Др Ана Дивјак<br>ВФТ Јелена Танасијевић |