



Универзитет у Крагујевцу
ФАКУЛТЕТ МЕДИЦИНСКИХ НАУКА

АНАЛИЗА ПОСТУРЕ И ПОСТУРАЛНИХ ПОРЕМЕЋАЈА

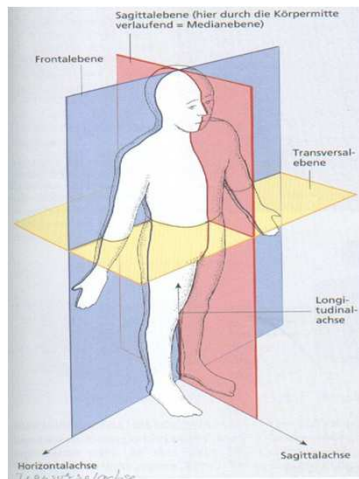
Проф. др Александра Јуришић-Шкевин

Телесне равни

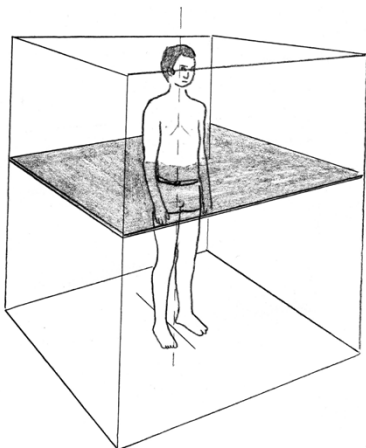
- Основни, антрополошки, положај човечјег тела:

усправан став са опуштеним рукама и длановима окренутим напред

- Три равни:
 - сагитална
 - фронтална
 - хоризонтална (трансверзална)



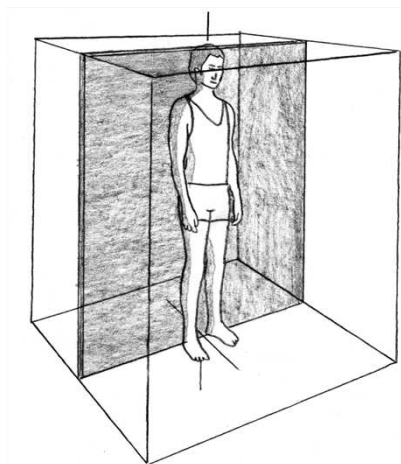
Хоризонтална (трансверзална) раван



Покрети:

- *rotatio*

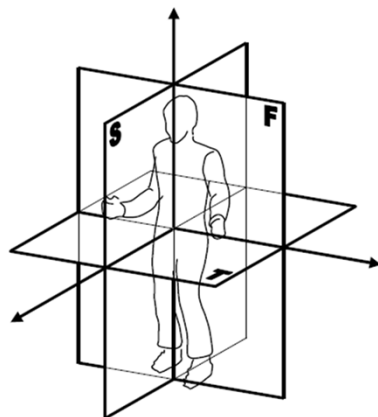
Фронтална раван



Покрети:

- *lateroflexio* трупа
- *abductio* и *adductio*

Сагитална равна



Покрети у сагиталној равни су:

- *flexio*
- *extensio*

Правилно држање

- Тачке кроз које мора пролазити **гравитациона линија** су:
 - средина лобање,
 - средина рамена, кука, колена,
 - нешто испред malleolus lateralis
- Обележје правилног држања је економични мишићни рад, где се **сила теже** и **активна мишићна снага** супротстављају и изједначавају



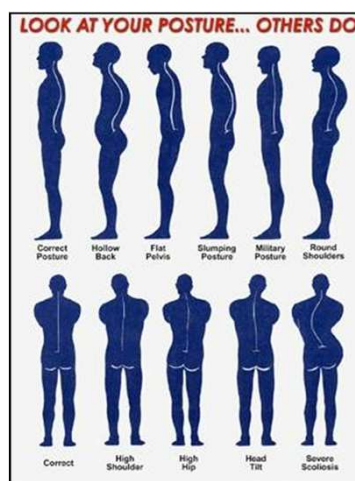
Правилно држање - постура

- **Глава** се налази у продужетку тупа,
- **Грудни кош** је благо избачен напред и испред рамена,
- **Лопатице** су приљубљене уз леђа и налазе се у истој равни
- **Кичмени стуб** је усправан
- **са бочне стране** назиру се три благе кривине – вратна, леђна и слабинска
- **са задње стране** кичмени стуб је прав и дели леђа на два симетрична дела
- **Ноге** су у правој линији и састављене целом унутрашњом страном
- На **стопалима** се јасно уочава свод на унутрашњим странама



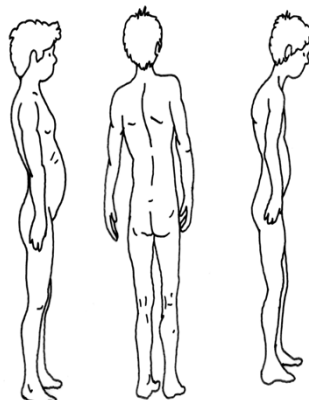
Правилно држање

- Одржавање усправног положаја и равнотеже остварено је деловањем **постуралног Rf** -механизма за одржавање усправног телесног става
- **Постурални** или **антигравитациони мишићи**

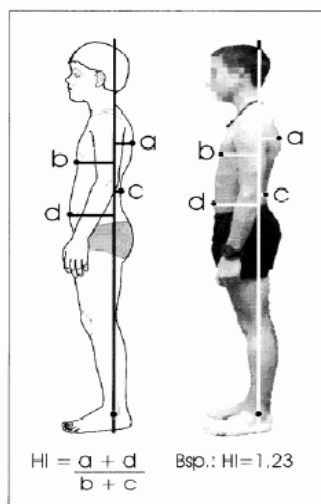


Лоше држање тела

- **глава** је нагнута напред (као да помало виси),
- **грудни кош** нешто увучен и слабије развијен,
- **рамена** су повијена,
- **лопатице** избачене и нису равне,
- **леђа** заобљена,
- **лумбална кривина** повећана,
- **трбух** нешто испупчен и зид млистав,
- **стопала** са делимично спуштеним сводом.



Постурални индекс по Fochneru = $a+d/b+c$



< 0,9	ЛОШЕ ДРЖАЊЕ
0,9 – 1,0	СЛАБО ДРЖАЊЕ
1,0 – 1,2	ХАРМОНИЧНО ДРЖАЊЕ
1,2 – 1,4	СЛАБО ДРЖАЊЕ
> 1,4	ЛОШЕ ДРЖАЊЕ

Лоше држање тела

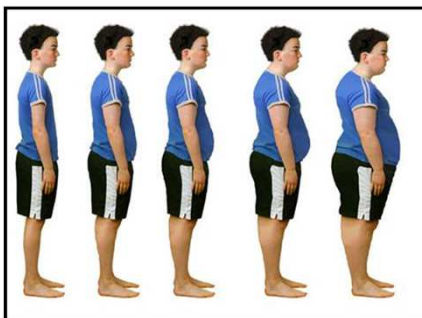
- Лоше држање тела настаје услед низа чинилаца, а пре свега због:
 - недовољне телесне активности,
 - неправилног ходања,
 - неправилног и дугог седења,
 - неправилне исхране, гојазности,
 - разних обољења и др.
- Последица лошег држања тела → **телесни деформитети**
- Телесни деформитети штете здрављу, ометају рад унутрашњих органа и система, нарушавају слику тела, кваре естетски изглед, ометају моторичке радње и др.

Лоше држање тела

- Санирање лошег држања је веома важно
- Треба правовремено предузимати све мере и средства да не дође до већих компликација: окоштавања и формирања **фиксираних деформитета** који се касније не могу лечити
- **Кичмени стуб** - главни стожер и носилац свих делова и кључни чинилац усправног става
- Најосетљивија тачка ЛМС → најугроженији и најподложнији деформацијама

Лоше држање тела

Јачањем одговарајућих мишића и мишићних група укупан изглед се може поправити и довести до стања и слике правилног и лепог држања



ЛОШЕ ДРЖАЊЕ ≠ ДЕФОРМАЦИЈА

- Морамо разликовати лоше држање од деформације
- КИФОТИЧНО ЛОШЕ ДРЖАЊЕ ≠ КИФОЗА
- ЛОРДОТИЧНО ЛОШЕ ДРЖАЊЕ ≠ ЛОРДОЗА
- СКОЛИОТИЧНО ЛОШЕ ДРЖАЊЕ ≠ СКОЛИОЗА
- Функционални стадијум !!!
- Структурални стадијум !!!