

Tjelesna aktivnost efikasno zamjenjuje brojne lijekove, a nijedan poznati lijek ne može adekvatno zamijeniti liječenje križobolje individualno doziranim vježbama pilatesa i joge



Piše:  
Jelica Popić, dr.med.,  
ravnateljica Učilišta Lovran-  
medical wellness akademije  
[www.akademija.wellness.hr](http://www.akademija.wellness.hr)

# TERAPIJSKI UČINAK PILATESA I JOGE KOD KRIŽOBOLJE



**T**jelna aktivnost efikasno zamjenjuje brojne lijekove, a nijedan poznati lijek ne može adekvatno zamijeniti liječenje križobolje individualno doziranim vježbama pilatesa i joge. Faktori koji određuju tjelesnu sposobnost, kao i ukupno zdravlje pojedinca su: kardiorespiratorna izdržljivost (aerobna), mišićna snaga i izdržljivost, fleksibilnost, tjelesna konstitucija, motorna koordinacija. Psihofizičkom zdravlju svakog čovjeka značajno doprinose fizičke aktivnosti i forme vježbanja za zdravlje koje se mogu podijeliti u sljedeće kategorije: vježbe snage, vježbe istezanja, vježbe kardio-respiratorne izdržljivosti, svakodnevne fizičke aktivnosti umjerenog intenziteta. Programirana individualno dozirana tjelesna aktivnost predstavlja: planiranje vrste aktivnosti, intenzitet, trajanje, intervale u skladu s individualnim sposobnostima, ali i sklonosti pojedinca.

## Križobolja uzrokovana nekretanjem

Iako svaka križobolja ima više mogućih uzroka, ipak je bol u leđima ponajviše simptom disfunkcije muskuloskeletnog sustava. Disfunkcija koštano-mišićnog sustava javlja se kod ljudi koji se nedovoljno kreću, previše sjede, stoje ili rade u nepravilnom i prisilnom položaju tijela. Naime, u tim položajima tijela dolazi do ponavljajućih mikrotrauma i „ozljede“ na mišićnim vlaknima,

zglobovima i hrskavicama, što rezultira hipotonijom i atrofijom mišića, lošim držanjem i pojavom bolova u križima. U kreiranju posture (držanja tijela) sudjeluju duboki (intrinzični) mišići i površni (ekstrinzični) mišići. Bolesnici s križoboljom pokazuju promjene u funkcionalnim ulogama mišića u oba osnovna mišićna sustava. Rezultat je nebalansirana aktivnost između dva sustava, što se odražava promijenjenim odgovorom motorne kontrole na poremećaj i na organiziranje poravnanja tijela,

## Terapija križbolje vježbanjem pilatesa i joga

Terapijski pristup podrazumijeva modificiranje simptoma do kojih dovodi sjedilački način života i nekretnost, jednostavnom prilagodbom na dnevne aktivnosti i terapijskim vježbama. Terapijske vježbe pomažu ispravljati disfunkciju segmentalne motoričke kontrole, ponavljanjem koje dovodi do "ucrtavanja" motoričkih obrazaca u središnji živčani sustav. Nekoliko dobro svladanih pasivnih i aktivnih posturalnih aktivnosti plus nekoliko osnovnih vježbi motoričke kontrole (istezanje, ležanje na leđima uz rotaciju zdjelice, ležanje na leđima i podizanje zdjelice s jednim koljenom u fleksiji) često donosi bolji rezultat nego uzimanje lijekova za bolove i aparativna fizikalna terapija. Vježbe s loptom podrazumijevaju kineziterapiju uz korištenje lopte promjera od 45-85 cm. Specifičnost vježbi na lopti je u tome što se tijelo bolesnika istovremeno nalazi na stabilnom podu i na labilnoj lopti te omogućavaju bolesniku veću mobilnost te proprioceptivnu kontrolu. Vježbe se izvode pažljivo, polako, bez boli i bez naglaska na snaženje mišića. Vježbe na lopti mogu se provoditi i kao pilates vježbe no pilates vježbe nisu isključivo vježbe na lopti. Pilates metoda je cjelovit program mentalnog i fizičkog treninga čija su temeljna načela "koncentracija, kontrola, centriranje, disanje, usklađivanje pravilnog držanja, slijed, preciznost, izdržljivost i opuštanje". Cilj pilates vježbi je snaženje mišića i povećanje fleksibilnosti te poboljšanje posture i ravnoteže. Joga je oblik vježbi za "tijelo i um". Najčešće prakticirana Hatha yoga, sastoji se od 3 integrirane sastavnice koje uključuju asane (položaji), pranayame (vježbe disanja) i meditaciju ili relaksaciju. Precizan mehanizam terapijskog učinka joga je nejasan no smatra se da djeluje na smanjenje utjecaja fizičkih i mentalnih uzročnih čimbenika nespecifične kronične križbolje. Postoje dokazi o kratkoročnom i dugoročnom smanjenju boli u bolesnika s križoboljom koji su provodili joga vježbe. Joga poboljšava kvalitetu života više nego uobičajene vježbe.

### PREPORUKA:

Terapijsko vježbanje treba provoditi pod vodstvom iskusnog i školovanog terapeuta, fizioterapeuta ili instruktora pilatesa i joga.

- **DOZIRANJE I NAČIN PRIMJENE:** prema dijagnosticiranom inicijalnom stanju primjenjuju se kompleksni individualno dozirani programi pilatesa ili joga pod vodstvom stručnog trenera – instruktora pilatesa i joga koji određuje vrstu vježbe, duljinu, trajanje i intenzitet.
- **TRAJANJE:** neograničeno; ne postoje ograničenja u odnosu na spol i godine starosti.
- **NEOPHODNE SU POVREMENE KONTROLE I PROVJERE USPJEŠNOSTI TERAPIJE!!!**
- **INDIKACIJE:** Prevencija i liječenje križbolje i ostalih hipokinetskih sindroma kao osnovnog faktora rizika za križbolju i ostale poremećaje – bolne sindrome kralježnice i zglobova.
- **KONTRAINDIKACIJE:** Apsolutne kontraindikacije ne postoje; relativne kontraindikacije samo kod težih infektivnih, metaboličkih, kardiopulmonalnih i cerebrovaskularnih poremećaja.

INDIVIDUALNO DOZIRANE SELEKTIVNE VJEŽBE PILATESA I JOGE SU LIJEK KOJI POMAŽE NE SAMO KOD KRIŽOBOLJE VEĆ I KOD SVIH BOLESTI KOŠTANO MIŠIĆNOG SUSTAVA..



### MEDICINSKE EDUKACIJE

DENTALNA ASISTENTICA  
sss/prekvalifikacija

FIZIOTERAPEUTSKI TEHNIČAR  
sss/prekvalifikacija

### WELLNESS ZANIMANJA

WELLNESS TERAPEUT

MASER KUPELJAR

WELLNESS MENADŽER/  
VODITELJ WELLNESSA

INSTRUKTOR PILATESA I JOGE

KOZMETIČKA NJEGA LICA

KOZMETIČKE /ESTETSKE OBUKE

TEČAJEVI MASAŽA

HOLISTIČKE EDUKACIJE

Voditelj psihofizičke relaksacije

Voditelj autogenog treninga

Voditelj progresivne mišićne relaksacije



UČILIŠTE  
LOVRAN

Medical Wellness Akademija  
Crnikovica 7/a, 51410 OPATIJA  
Telefon 051 93 851  
Mail: info@wellness.hr  
www.akademija.wellness.hr

