

LORDOZA

Fakultet za sport i fizičko vaspitanje
Studijski program; FIZIČKA KULTURA I ZDRVAVI STILOVI
ŽIVOTA
KOREKTIVNA GIMNASTIKA 2

doc.dr.sc. Ivana Čerkez Zovko

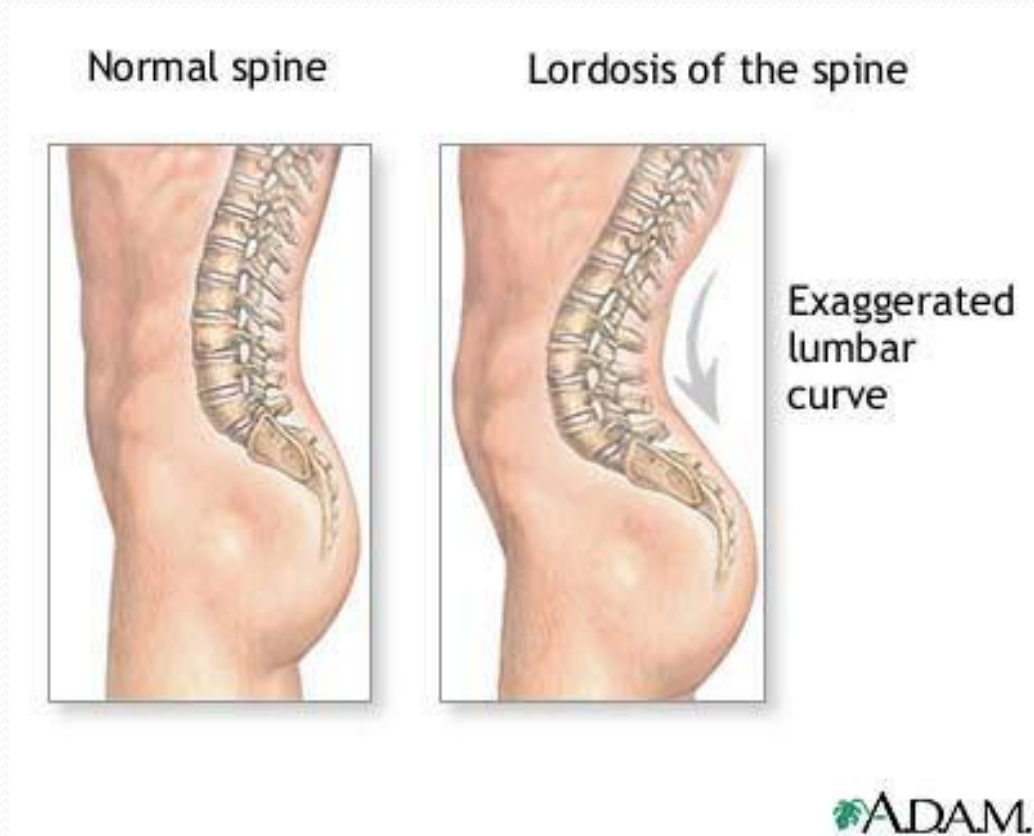
- **Lordotično tjelesno držanje**
- podrazumijeva pojačanu zakrivljenost kičme u slabinskom i vratnom dijelu, gledano u sagitalnoj ravnini s konveksitetom prema naprijed.
- Ovaj tip nepravilnog držanja podrazumijeva insuficijenciju mišića, u prvom redu abdominalnih, što zbog nastalog položaja trupa ima za posljedicu skraćenje dubokih mišića leđa u slabinskom dijelu.
- Glavni razlog ovakvog tjelesnog držanja je hipotonična/oslabljena abdominalna muskulatura.



- 
- Lordoza ima vrlo veliku povezanost sa kifozaom, najčešće kao sekundarni (korektivni poremećaj).

- Ako vršimo procjenu viskom: normalna lordoza vratne kralješnice je 3-4 cm, slabinske kralješnice 4-5 cm

- Po Cobbu, mjereno stupnjevima, 15-30° se smatra normalnom lordotičnom zakrivljenošću



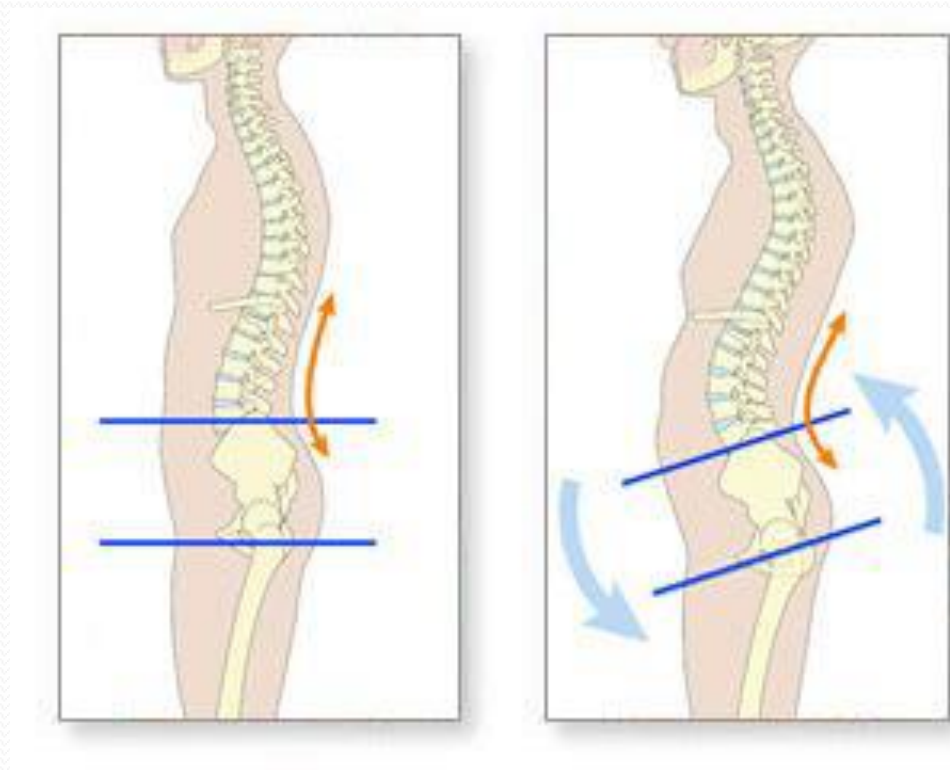


Lordoze prema uzroku nastajanja dijelimo na:

- **POSTURALNE**
- **KONGENITALNE (urođene)**
- **STRUKTURALNE (stečene)**

• Posturalne lordoze – lordotično držanje

- Nastaju zbog insuficijencije mišićno-ligamentornog sustava, u prvom redu abdominalnih mišića, što dovodi do skraćivanja dubokih mišića slabinske kralješnice



- **Hiperlordoza** – je drugi naziv za pojačanu fiziološku lordotičnu komponentu kralješnice u slabinskom ili vratnom dijelu kralješnice
- **Hipolordoza** je pojam za smanjenu fiziološku lordotičnu komponentu kralješnice u slabinskom ili vratnom dijelu kralješnice, koja može nastati kao posljedica nerazvijenosti kralješnice i njenih struktura. Tzv. Ravna leđa



Hiperlordoza, odnosno lordotično držanje ima slijedeće karakteristike:

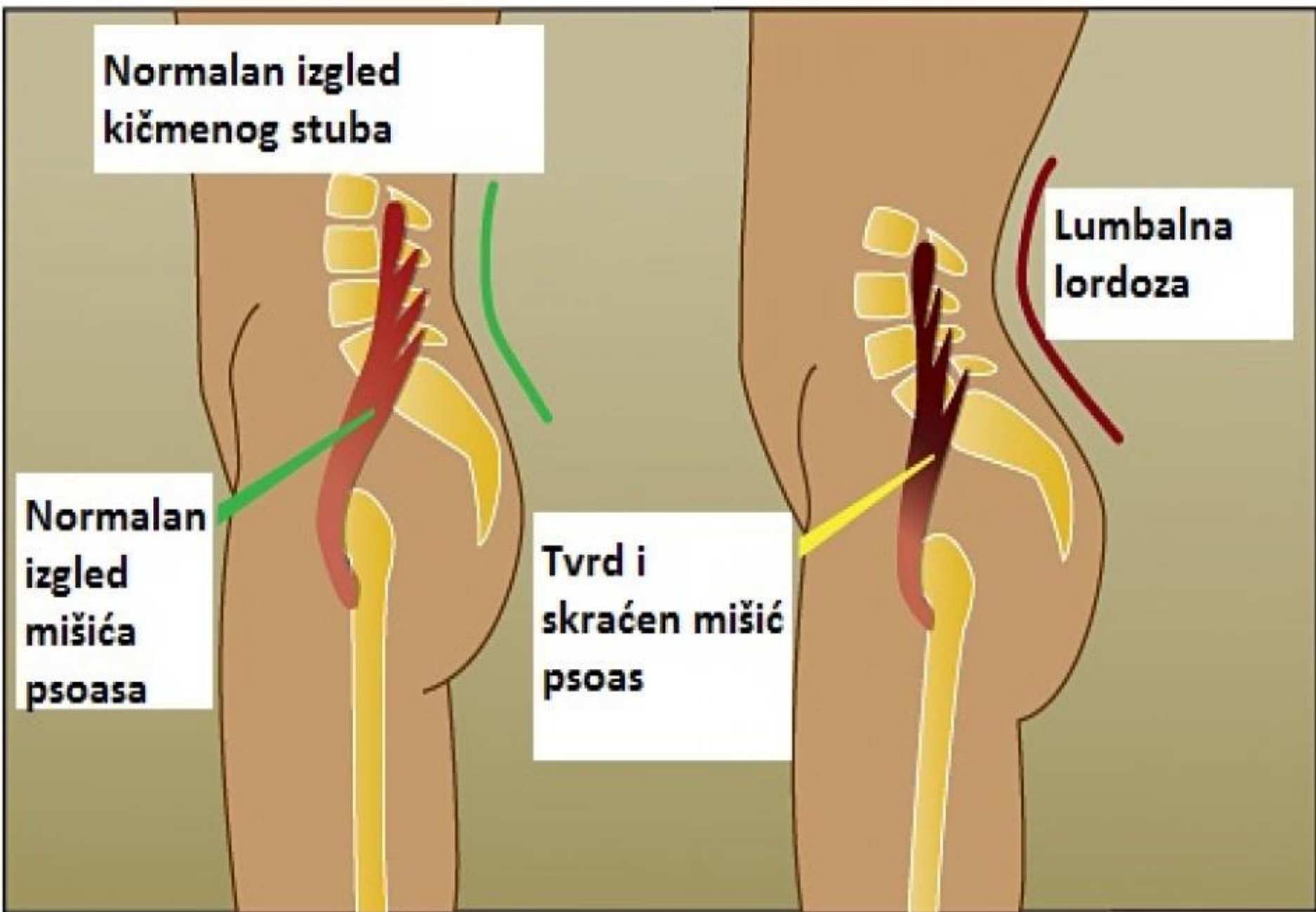
- Zakrivljenost u abdominalnom dijelu je povećana
- Zdjelica je rotirana put naprijed
- Pregibači natkoljenice, u zglobu kuka, su skraćeni (iliopsoas)

**Normalan izgled
kičmenog stuba**

**Normalan
izgled
mišića
psoasa**

**Tvrd i
skraćen mišić
psoas**

**Lumbalna
lordoza**





-hiperlordoza
-hipermobilitet
(postići povećanje
pokretljivosti)



VEĆA pokretljivost bolji
rezultat ?!

Urođene lordoze

Uzrokovane su kongenitalnim anomalijama, najčešće anomalijom zdjelice

Stečene lordoze;

Najčešći uzrok nastajanja stečenih lordoza spominje se

- Rahitis
- Obostrano iščašenje kuka
- Različite oduzetosti

Dijagnoza lordoze provodi se :

- Rendgenskim snimkom (X-ray)
 - Magnetskom rezonancom
 - CT skeniranjem
-
- Važno je rano dijagnosticirati lordotično držanje kako bi mogli postići bolje rezultate s kineziterapijskim postupcima

KLINIČKA SLIKA LORDOTIČNOG LOŠEG DRŽANJA

- Glava je nešto više zbačena unazad od linije vertikale
- Grudni koš je ravan ili ispupčen
- Fiziološka lordotična krivina u slabinskom dijelu je pojačana
- Karlica je u cjelini pomjerena naprijed i dolje
- Trbuh je ispupčen i mek
- Hiperekstenzija koljena
- Stopala su najčešće insuficijentna



Prevenција i korekcija lordoze

Prevenција i korekcija lordoze

podrazumijeva niz mjera koje se odnose na sljedeće;

- Korekciju držanja tijela, koje se najčešće izvodi pred ogledalom
- Korekciju sjedećeg položaja, tj. Slabinskog dijela kičme u sjedu
- Vježbe jačanja trbušnih mišića
- Vježbe za rasterećenje lumbalnih mišića i fiziološkog držanja karlice i učenje disanja dijafragmom
- Vježbe mišićne uravnoteženosti između trbušnih i leđnih mišića

Korekcija stava pred ogledalom

- Voljno se kontrahira trbušna i glutealna muskulatura, uz istovremeno uvlačenje trbuha
- Djecu već na početku postupa treba naučiti samokontroli

Korekcija sjedećeg položaja

- Podrazumijeva zauzimanje pravilnog položaja u školskoj klupi i kod kuće
- OSOBA SJEDI PRAVILNO kada je trup uspravno ili lagano nagnut naprijed, glavna pravilno postavljena u odnosu na vrat tako da stalno stimulise laganu, ali stalnu napetost mišića kičme koja je u položaju kao kod normalnog uspravnog stava. Gornji i donji udovi su u paralelnom položaju.



Ciljevi kineziterapijskih postupaka su:

- Jačanje abdominalnih mišića
- Mobilizacija slabinske kralješnice
- Relaksacija i rasterećenje slabinski mišića

- Metode mogu biti:

PASIVNE

Pri ležanju na trbuhu s podmetnutim jastukom pod trbuh (korekcija slabinske kralješnice – kompenzacija hiperlordoze), provođenje raznih tehnika opuštanja slabinskih mišića

AKTIVNE

- Vježbe jačanja abdominalnih mišića
- Vježbe opuštanja slabinskih mišića