

Naziv predmeta: ŽIVČNO-MIŠIČNE FUNKCIJE TRUPA IN ZDRAVJE HRBTENICE

Vrsta predmeta: izbirni

Število KT: 6

Vsebina:

- Epidemiologija poškodb in obolenj hrbtenice v kontekstu ergonomije in športa
- Osnovni medicinski pojmi (etiologija, incidenca, prevalenca, ...)
- Funkcionalna anatomija trupa in kolkov
- Spoznavanja pojma stabilnosti hrbtenice in ključnih pod-sistemov (pasivni, aktivni, nadzorni)
- Biomehanika obremenjevanja trupa/hrbtenice in spoznavanje biomehanskih modelov za proučevanje obremenitve posameznih struktur trupa
- Etiologija kroničnih in akutnih preobremenitvenih poškodb hrbtenice
- Značilne slabe telesne drže in deformacije hrbtenice (pri športnikih v različnih športnih panogah in pri ljudeh v različnih poklicih)
- Ocenjevanje ustreznosti telesne drže (spoznavanje različnih metod in njihova uporabnost v praksi)
- Preventivni in kurativni ukrepi za preprečitev poškodb in deformacij hrbtenice v ergonomiji in športu
- Vadba stabilnosti trupa, medeničnega in ramenskega obroča za izboljšanje športne zmogljivosti (biomehanski in živčno-mišični dejavniki, ki določajo med-segmentne odnose z vidika, učinkovitosti in ekonomičnosti gibanja)
- Pomen in vloga gibanja kot preventivnega in zaščitnega dejavnika za ustrezen razvoj hrbtenice in ohranjanje pokončne telesne drže
- Gibalna neaktivnost, s posebnim poudarkom na sedenju, in njeni negativni vplivi na sistem hrbtenice in mišic trupa
- Podrobno spoznavanje ključnih stebrov kinezioterapije poškodb trupa (pravilni gibalni vzorci, moč, učenje stabilizacijskih vzorcev trupa, mobilizacija/gibljivost hrbtenice, regeneracijske vsebine)
- Pomen uravnotežene gibalne aktivnosti v prostem času za ohranjanje zdravja hrbtenice v vseh starostnih obdobjih