



Dan Udruge invalida rada Zagreba

Tematska tribina: **U zdravom tijelu zdrav duh**



„Propriocepcija”

Pripremio: Stanko Svečak, prof., pomoćnik voditeljice Stručne službe
Udruga invalida rada Zagreba

Zagreb, 25. rujna 2024. godine



Krećemo li se dovoljno?



Bez neravnina molim...







Možemo li spriječiti nestabilnost tijela i gubitak ravnoteže?



posljedica nestabilnosti i gubitka ravnoteže



padovi pripadaju skupini nenamjernih ozljeda i drugi su vodeći uzrok smrti od ozljeda u svijetu, odmah iza prometnih nesreća



što je PROPRIOCEPCIJA

- sposobnost lokomotornog sustava odgovorna za osjećaj vlastitog tijela u prostoru i osjećaj položaja pojedinih dijelova tijela u odnosu na ostatak.



omogućuje nam...





Proprioceptivni osjet uvijek je prisutan

mozak prima, obrađuje i odgovara na informacije...

proprioceptori su...

- osjetilne strukture smještene u zglobovima, mišićima i tetivama koje reagiraju na promjene vanjskih i unutarnjih sila, registriraju ih i šalju prema svjesnim i podsvjesnim dijelovima živčanog sustava
- prenose informacije o istezanju i napetosti fascije, mišića, tetiva, kože i zglobova
- omogućuju nam da održavamo ravnotežu, koordiniramo pokrete i prilagodimo se promjenama okoline

mehanizam djelovanja...

- vestibularni sustav + vizualni sustav + proprioceptivni sustav

=



gubitak propriocepcije...

- potpuni gubitak je rjedak
- djelomični uslijed bolesti središnjeg ili perifernog živčanog sustava, ozljede mišića, tetiva, zglobova i ligamenata, zatim zbog gubitka balansa zbog upale srednjeg uha, konzumacije alkohola itd...
- privremeno ili za stalno
- u potpunosti ili ograničen na određene dijelove tijela

gubitak propriocepcije... bitno

- tijekom starenja dolazi do opadanja osjetljivosti proprioceptora, a time i sposobnosti propriocepcije
- do opadanja osjetljivosti proprioceptora ne dolazi samo zbog starenja nego i **zbog načina života**
- na gubitak propriocepcije utječe i smanjena varijabilnost pokreta

razvoj propriocepcije...

- ostvariv je kroz utjecaj na nekoliko motoričkih sposobnosti od kojih su najistaknutije ravnoteža i koordinacija
- varijabilnost pokreta važnija je od količine pokreta

razvoj propriocepcije...

- redovitost vježbanja važnija je od ukupne količine
- hodajte bez obuće tamo gdje možete (stopala su nakon dlanova najvažnija ulazna vrata za taktilne informacije. Biti stalno u obući je kao nositi stalno rukavice)

Pokrenite se, izađite iz zone udobnog, izazovite tijelo uključivanjem u različite oblike tjelesnih aktivnosti. Uvijek može bolje, samo treba sustavno raditi na tome.

HVALA NA POZORNOSTI