



DRŽANJE TIJELA I OCJENJIVANJE DRŽANJA TIJELA

Autor: Marko Bogojević

Panevropski Univerzitet „Apeiron”

SNZ 2020 BANJA LUKA

□ Cilj rada

- Osnovni cilj rada je opisati i prikazati držanje tijela i metode za ocjenjivanje držanja tijela.

□ Svrha rada

- Svrha rada se odnosi na prikaz i objasnjenje metoda za utvrđivanje stanje pojedinih segmenata čovjekovog tijela i njihov međusoni odnos.

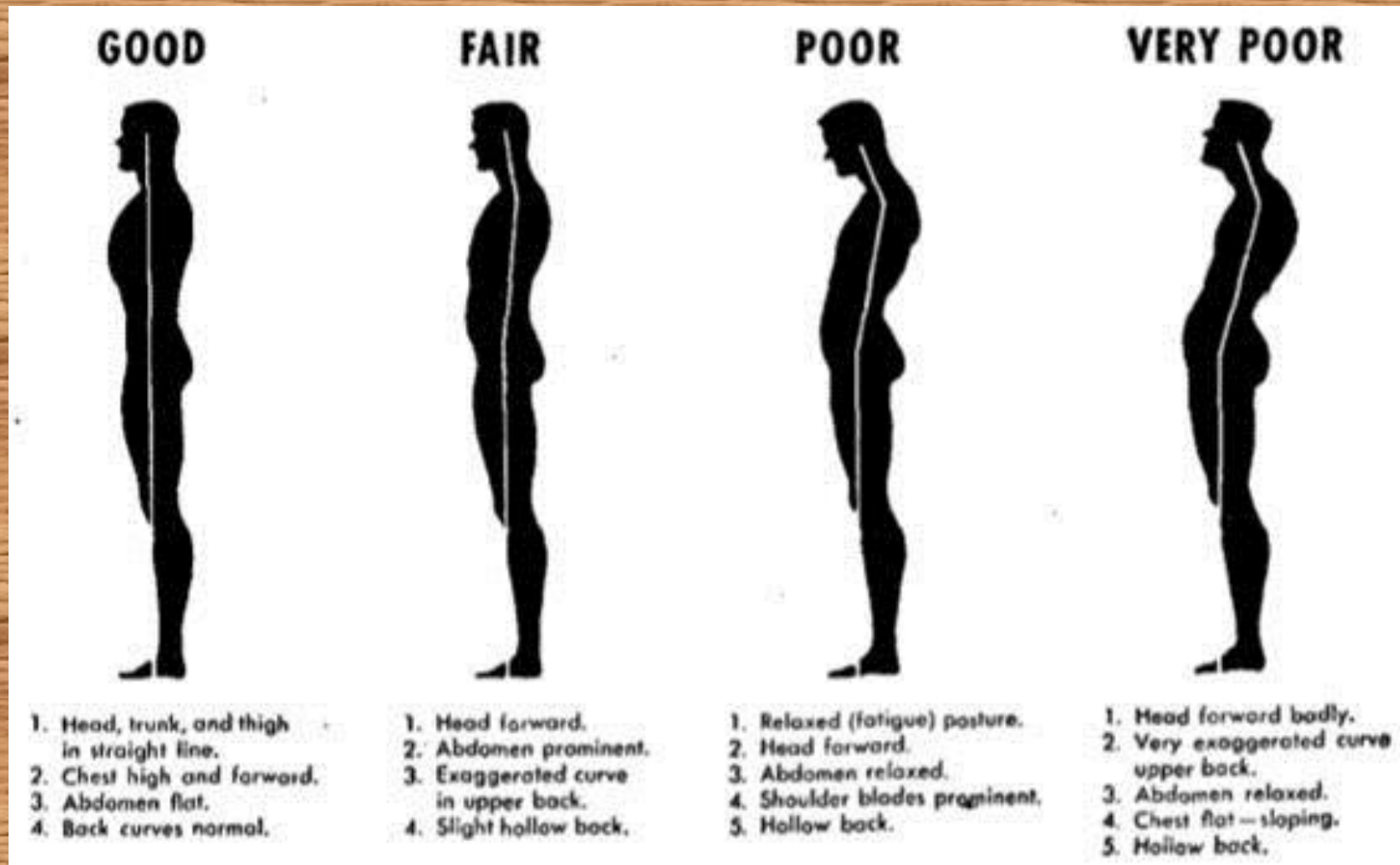
□ Metodologija rada

- Jedan od najvećih problema današnjice predstavlja držanje tijela odraslih, omladine, a posebno djece. Jedna od mana modernog životnog stila okruženog savremenim tehnološkim dostignućima je svakako i sedetarni način života (hipokinezija), provodeći pogrbljeni ispred računara, tv, tableta....sa malo ili gotovo ništa fizičke aktivnosti.
- Veoma je važno prepoznati nepravilno držanje tijela i pojavu deformacija lokomotornog aparata kod djece koja ukoliko se ne preduzmu preventivne mjere mogu prerasti u trajne deformitete koje narušavaju zdravlje i sposobnosti djece i omladine.
- Jedna od metoda za utvrđivanje nepravilnog držanja je metoda Napoleona Wolanskog.

☐ **Metoda za ocjenjivanje prema Napoleonu Wolanskom**

Prema Napoleonu Wolanskom postoje tri ocjene a to su: 0,1 i 2.

- **Ocjena 0** daje se ako nema odstupanja i stanje položaja tijela je pravilno;
- **Ocjena 1** daje se ako ima izvjesnih odstupanja (odgovara funkcionalnom stadiju, tj. posturalnom poremećaju koga karakteriše slabost muskulature);
- **Ocjena 2** daje se za izrazito odstupanje datog segmenta tijela (ovo odstupanje odgovara strukturalnim deformitetima i to su teži poremećaji i takva stanja treba uputiti ortopedu).



Prikaz četiri tipa držanja tijela

1. Držanje glave

- 0 bodova - nos ispitanika nije isturen ispred zamišljene ravni koja dodiruje gornji dio grudne kosti;
- 1 bod - lice se ne nalazi ispred zamišljene ravni koja dodiruje gornji dio grudne kosti;
- 2 boda - lice je istureno ispred zamišljene ravni koja dodiruje gornji dio grudne kosti.

2. Držanje ramena

- 0 bodova - projekcija ramena dodiruje zadnju stranu vrata;
- 1 bod - projekcija ramena dodiruje prednju ivicu vrata;
- 2 boda - projekcija ramena pada ispred prednje ivice vrata.

3. Oblik grudnog koša

- 0 bodova - grudni koš je dobro građen;
- 1 bod - grudni koš je nešto spljošten-ravan;
- 2 boda - grudni koš je izrazito spljošten-ravan.

4. Držanje lopatica

- 0 bodova - lopatice se ne odvajaju od zadnjeg zida toraksa;
- 1 bod - lopatice se odvajaju od zadnjeg zida toraksa za jedan prst;
- 2 boda - lopatice se odvajaju više od dva prsta od zadnjeg zida toraksa.

5. Bočne krivine kičmenog stuba-skolioza

- 0 bodova - kičmeni stub ne pokazuje bočna odstupanja u frontalnoj ravni;
- 1 bod - kičmeni stub odstupa više od 2 cm, od vertikalne osovine;
- 2 boda - kičmeni stub odstupa više od 4 cm, od vertikalne osovine.

6. Držanje prednjeg zida trbuha

- 0 bodova - trbuh je uvučen, tj. iza linije je grudnog koša;
- 1 bod - trbuh je u ravni sa grudnim košem;
- 2 boda - trbuh je ispred ravni grudnog koša, obješen ili opušten.

7. Oblik nogu posmatrano sprijeda

- 0 bodova - noge su prave, koljena i stopala se blago dodiruju;
- 1 bod — razmak između koljena ili peta je veći od 2 cm;
- 2 boda - razmak između koljena ili peta je veći od 3 cm.

8. Držanje stopala - ispitanik stoji na jednoj nozi

- 0 bodova - stopalo ima dobro izražen svod - otisci stopala od 1-4;
- 1 bod - svod stopala je spušten - otisci stopala od 5-6;
- 2 boda - stopalo je ravno - otisci stopala od 7-10, klasifikacija po Bumaku

ZAKLJUČAK

Metoda ocjenjivanja držanja tijela prema Napoleonu Wolanskom ukazuje na stanje pojedinih segmenata. Kada se navedeni segmenti tijela procijene na osnovu njihovog zbira, dobije se sljedeća skala držanja tijela:

- ✓ 0 bodova - **izvrsno-odlično držanje** tijela,
- ✓ 1 - 4 boda - **vrlo-dobro držanje** tijela,
- ✓ 5 - 8 bodova - **dobro držanje** tijela,
- ✓ 9-12 bodova-**slabo držanje** tijela,
- ✓ 13 -16 bodova - **vrlo loše držanje** tijela.