

posebno na istezanje tako da izometričke vježbe ne izazivaju veće zamaranja. Dinamičke vježbe potrebno je dozirati do zamaranja dok je vježbe u bazenu potrebno zamijeniti vježbama u suspenziji uvijek kad su prisutni znaci miokardiopatije (Kemper M, Niehoff D, Schaper M. Krankengymnastik 1991; 1:8—17).

Maja Dubravica

*EMG — biofeedback u neuromuskularnoj rehabilitaciji* (EMG — Biofeedback in der neuromuskulären Rehabilitation) — Obzirom da se u njemačkom govornom području do sada nije mnogo radilo metodom biofeedback treninga, autori se služe EMG aparatom koji daje pravu sliku mioelektrične aktivnosti jer posebni aparati ne postoje na tržištu. Pri tome se koristi oscilografski i zvučnikom pojačan signal uzorka motornih jedinica, koji se snima površinskim elektrodama a ovisno u stupnju oštećenja u neuromuskulturnim bolestima ima karakterističan izgled. Smisao tog ciljanog treninga je dobiti što ekonomičniji rad mišića odnosno intramuskularnu koordinaciju. Takav se oblik terapije primjenjuje u perifernim kljenutima gdje je mišićna snaga ispod 3, u centralnim parezama ili kad bolesnik još nije u stanju izvesti funkcionalni pokret nakon traume, funkcionalnim smetnjama i neuromuskularnim bolestima. Program terapije je podijeljen u 6 faza. U prvoj je fazi predviđeno upoznavanje bolesnika s aparatom i značenjem EMG uzorka na zdravoj strani. U drugoj se fazi postavljaju površinske elektrode na zahvaćenu mišićnu grupu a bolesnik selektivno napinje mišiće. U trećoj se fazi povećava izometrička aktivnost a vježbe traju 5 do 15 minuta ovisno o izdržljivosti mišića. U četvrtoj fazi terapeut drži ili pozicionira zglob a u petoj i šestoj fazi dozira se pokret pri hodu ili stajanju (za donje ekstremitete) odnosno opterećuje. Na opisani je način omogućeno prepoznavanje nedovoljne ili prekomjerne aktivnosti pri izvođenju vježbi i praćenje procesa reinervacije (Herolitschka M, Schupp W. Krankengymnastik 1991; 1:32—39).

Maja Dubravica