ULOGA FIZIOTERAPEUTA U PREVENCIJI DISTORZIJE GLEŽNJA

[1] **Gabrijela Bistrović**
[2] **Marinela Jadanec Đurin**

[1] **Studij fizioterapije, Zdravstveno veleučilište Zagreb**
[2] **Zavod za fizikalnu medicinu i rehabilitaciju, Klinička bolnica Sveti Duh, Zagreb**

Fizioterapija zauzima važno mjesto u prevenciji ozljeda mišićno-koštanog sustava. Distorzija gležnja predstavlja jednu od najčešćih ozljeda mišićno-koštanog sustava u sportskoj i općoj populaciji. Epidemiološki podaci govore da distorzija gležnja čini 10 do 30 % sportskih ozljeda. Mehanizam nastanka distorzije gležnja jest kombinacija prekomjerne inverzije s plantarnom fleksijom. Dokazana je visoka incidencija ponovljenih lateralnih distorzija gležnja većih od 70 %, a više ih od 40 % razvije kroničnu nestabilnost gležnja. Upravo zbog visoke incidencije distorzije gležnja u općoj populaciji i među sportašima važna je uloga fizioterapeuta u prevenciji. Fizioterapeut kao visokoobrazovani zdravstveni stručnjak planira i provodi terapijske i rehabilitacijske postupke te sudjeluje u postupcima primarne i sekundarne prevencije. Fizioterapeut svojim znanjem i vještinama postavlja ciljeve te provodi ciljanu fizioterapijsku intervenciju, edukaciju te evaluaciju. Ključan dio fizioterapijske intervencije čine vježbe propriocepcije u cilju poboljšanja sposobnosti tijela da osjeti položaj gležnja u prostoru. Također, vježbe propriocepcije imaju važan utjecaj na mišićni odgovor pri iznenadnim pokretima poput doskoka i promjena smjera kretanja, što često vodi nastanku distorzije gležnja. Fizioterapijska intervencija uključuje i vježbe jačanja mišića potkoljenice i proksimalnih mišića donjih ekstremiteta (područje kuka i trupa) radi optimalne mišićno-živčane kontrole cijeloga kinetičkog lanca. Tako se poboljšava prilagodba neravnim podlogama. Fizioterapeut provodi edukaciju pacijenta o važnosti pravilnog izbora obuće za kretanje i pravilne podloge te stavlja naglasak na provođenje vježbi prije i nakon izvođenja sportske aktivnosti.

Ključne riječi: prevencija, distorzija, fizioterapija

Datum primitka: 10.09.2025.

Datum prihvaćanja: 24.09.2025.

Autor za dopisivanje:
Gabrijela Bistrović
E-pošta: marinela.jadanec@gmail.com