# KVALITATIVNA ANALIZA PERCEPCIJE FIZIOTERAPEUTA O ADEKVATNOJ RAZINI TJELESNE SPREMNOSTI

[1] **Marina Horvat Tišlar**
[1] **Snježana Schuster**
[1] **Lukrecija Jakuš**

[1] **Zdravstveno veleučilište Zagreb**

Uvod: Fizioterapeuti su izloženi tjelesnim zahtjevima rada, uključujući podizanje i premještanje pacijenata, dugotrajno zadržavanje položaja i ponavljajuće pokrete. Razina tjelesne aktivnosti i tjelesne spremnosti (tjelesnog fitnesa) ključna je za učinkovitost i prevenciju radom povezanih mišićno-koštanih poremećaja. Rad je dio većeg istraživanja koje se bavi tjelesnom spremnošću fizioterapeuta i poremećajima povezanima s radom.

Cilj: Ispitati percepciju fizioterapeuta o razini tjelesne spremnosti potrebnoj za rad u različitim profesionalnim okruženjima, fokusirajući se na mišićnu snagu, mišićnu izdržljivost, fleksibilnost i kardiorespiratornu izdržljivost, prepreke u održavanju kondicije te učestalost radnih mišićno-koštanih problema.

Metodologija: Proveden je polustrukturirani intervju s četiri fizioterapeuta iz različitih okruženja (bolnica, zdravstveni centar, socijalna ustanova, sportski klub). Pitanja su se odnosila na očekivanu razinu tjelesne spremnosti, prepreke, potrebne komponente tjelesne kondicije i najčešće radne poremećaje. Intervjui su snimljeni i anonimno obrađeni.

Rezultati: Fizioterapeuti naglašavaju potrebu za dobrom ili izvrsnom tjelesnom spremnošću, pri čemu su najvažniji mišićna snaga i izdržljivost, dok fleksibilnost i kardiorespiratorna izdržljivost ovise o okruženju. Glavne su prepreke nedostatak vremena, preopterećenost, premještanje pacijenata i umor. Najčešći poremećaji uključuju probleme u lumbalnom i cervikalnom dijelu kralježnice, tendinitis i rupture mišića ramenog obruča, bol u koljenu i stopalu.

Zaključak: Profesionalna okruženja zahtijevaju visoku razinu tjelesne spremnosti, osobito mišićnu snagu i izdržljivost, za prevenciju radnih poremećaja. Rezultati naglašavaju potrebu za programima tjelesne aktivnosti među fizioterapeutima već u studentskim danima, pružajući smjernice za unaprjeđenje prakse i smanjenje rizika od ozljeda.

**Ključne riječi:** tjelesna spremnost, fizioterapeuti, radni poremećaji

**Datum primitka:** 10.09.2025.

**Datum prihvaćanja:** 10.09.2025.

**Autor za dopisivanje:**
Marina Horvat Tišlar
E-pošta: marina.horvat-tislar@zvu.hr