STRUKTURIRANI TRENING UZ NADZOR I MP3D KOD BOLESNIKA OBOLJELIH OD PSIHOTIČNIH POREMEĆAJA IZ SPEKTRA SHIZOFRENIJE

[1] **Ana Milišić**
[1] **Mirela Ćelić Ružić**
[1] **Vladimir Grošić**
[1,2] **Igor Filipčić**

[1] **Klinika za psihijatriju Sveti Ivan**
[2] **Zdravstveno veleučilište Zagreb**

Tjelesna aktivnost sve se više prepoznaje kao snažan nefarmakološki alat u liječenju osoba oboljelih od psihotičnih poremećaja, posebice iz spektra shizofrenije. Redovita i strukturirana fizička aktivnost potiče lučenje serotonina i endorfina, što pridonosi boljem raspoloženju i emocionalnom skladu. Uz to, znatno se poboljšavaju kognitivne funkcije, koncentracija i pamćenje, a istodobno se smanjuju anksioznost i depresivne smetnje. Fizička aktivnost povećava volumen mozga te potiče neuroplastičnost, što pridonosi poboljšanoj funkcionalnosti i kvaliteti života. Osobe uključene u strukturirane programe treninga ostvaruju veću socijalnu integraciju, jačaju osjećaj samopouzdanja i smanjuju potrebu za antipsihoticima. Posebno se ističe Coordinate Locomotor Training (CLT) – inovativni rehabilitacijski koncept temeljen na prirodnim obrascima kretanja (*sprinter, skater, skiing, skipping*). CLT poboljšava kontrolu pokreta, ravnotežu, snagu i fleksibilnost, a istodobno smanjuje bol i potiče veću mobilnost. Osim fizičkih učinaka, CLT pridonosi većoj motivaciji pacijenata i bržem postizanju rezultata.

Dodatno, 3D analiza posture (MP3D) donosi revolucionaran pristup rehabilitaciji. Precizno mjerenje statičkih i dinamičkih parametara držanja, neuromuskularnih i koštanih disfunkcija omogućuje personalizirani terapijski pristup i prilagodbu programa potrebama pojedinca. Time se ostvaruje brža rehabilitacija, preciznija terapija i bolja dugoročna stabilnost.

Integracija fizioterapijskih i psihijatrijskih intervencija kroz strukturirani trening, CLT i MP3D analizu pokazuje se učinkovitom metodom u unaprjeđenju mentalnog zdravlja i oporavku oboljelih od shizofrenije. Ovaj multidisciplinarni pristup pridonosi stvaranju održivih terapijskih modela koji pacijentima omogućuju povrat funkcionalnosti, kontrole nad tijelom i kvalitetnijeg života.

Ključne riječi: tjelesna aktivnost, CLT, shizofrenija

Datum primitka: 10.09.2025.

Datum prihvaćanja: 24.09.2025.

Autor za dopisivanje:
Ana Milišić
E-pošta: ana.bedic@gmail.com