Primljeno/Submitted: 20.09.2025.
Prihvaćeno/Accepted: 22.04.2026.

Stručni rad
Professional paper

KINEZITERAPIJA U SKLOPU ZDRAVSTVENOG TURIZMA

KINESIOTHERAPY AS PART OF HEALTH TOURISM

Sandra Lovrić*
Marija Bare**
Dominik Balić***

SAŽETAK

Kineziterapija, kao dio fizioterapije temelji se na primjeni pokreta u svrhu očuvanja i unapređenja zdravlja. U kombinaciji sa zdravstvenim turizmom ona postaje sve privlačniji oblik aktivnog odmora, jer turistima nudi mogućnost spajanja rekreacije, rehabilitacije i boravka u prirodi. Vježbanje na otvorenom, uz svjež zrak i prirodne resurse destinacije, pozitivno djeluje na tijelo i psihu te pomaže u prevenciji bolesti i bržem oporavku nakon ozljeda. U turističkoj ponudi kineziterapijski programi mogu uključivati vježbe disanja i posture, nordijsko hodanje, hidrokineziterapiju ili grupne korektivne vježbe. Cilj rada jest prikazati važnost kineziterapije na otvorenom u sklopu tj.vidu zdravstvenog turizma te naglasiti ulogu fizioterapije u promociji zdravog i aktivnog načina života.

Ključne riječi: kineziterapija, fizioterapija, zdravstveni turizam, zdravlje

ABSTRACT

Kinesiotherapy, as a part of physiotherapy, is based on the application of movement for the purpose of preserving and improving health. In combination with health tourism, it is becoming an increasingly attractive form of active vacation, because it offers tourists the opportunity to combine recreation, rehabilitation and spending time in nature. Exercising outdoors, with fresh air and the natural resources of the destination, has a positive effect on the body and psyche and helps in the prevention of diseases and faster recovery after injuries. In the tourist offer, kinesitherapy programs can include breathing and posture exercises, Nordic walking, hydrokinesitherapy or group corrective exercises. The aim of the paper is to show the importance of outdoor kinesitherapy as part of health tourism and to emphasize the role of physiotherapy in promoting a healthy and active lifestyle.

Keywords: kinesitherapy, physiotherapy, health tourism, health

* mag.physioth., pred., Udruga "Golubica" Vukovar, radni instructor, lovris@gmail.com
** mag.physioth., OŽB "Vinkovci", pripravnik, marijabare97@gmail.com
*** student Studija fizioterapije, Veleučilište "Lavoslav Ružička" u Vukovaru, dokibalic007@gmail.com

UVOD

Društvo pokazuje rastuću svijest o zdravlju (Hudson, 2003). Vjeruje se da je zdravlje najvažnija i najdragocjenija stvar za ljudski život i razvoj, a ne može se kupiti niti prodati drugoj osobi (Azara et al, 2018). Predstavlja individualno bogatstvo i privatnu vrijednost koja se pripisuje svakom ljudskom biću (Bagga et al, 2020). Da bi ljudi koji su u radnom odnosu održali svoje zdravlje u fizičkom, mentalnom, duhovnom (vezanom uz individualnu i društvenu svijest) i društvenom smislu, trebaju se opustiti u slobodnom vremenu, jer u protivnom njihova tijela mogu oslabiti i u konačnici biti izložena češćim oboljenjima (Soroka & Godlewska 2024). Zdravlje je nešto o čemu treba kontinuirano brinuti. Ljudi moraju tražiti svoju dobrobit, izliječiti svoje bolesti; ukoliko su postojane , učiniti svoje tijelo spremnijim i prije svega spriječiti nastanak bilo kakve bolesti (Smith & Puczko, 2014). Povećani interes za zdrav način života, u kombinaciji s tjelesnom i intelektualnom aktivnošću, izravno doprinosi promjeni postojećih obrazaca provođenja slobodnog vremena (Bialk-Wolf et al, 2016).

1. ZDRAVSTVENI TURIZAM

Kako društvo stari, općenito sva populacija teži za različitim oblicima aktivnog odmora koji će poboljšati njihovo fizičko i mentalno stanje, a istovremeno omogućiti njihovim tijelima da se oporave; opuste (Erfurt-Cooper, 2009). Ljudi pokazuju veću potražnju za luksuznim uslugama vezanim uz poboljšanje njihovog zdravstvenog stanja. Povećani interes za zdravstveni turizam smatra se jednim od ključnih na tržištu turističkih usluga (Harasim, 2014). Zdravstveni turizam kombinacija je aktivnog slobodnog vremena, prevencije i liječenja (Hall, 2013).

Turizam je oblik tjelesne aktivnosti koji se sastoji u putovanju daleko od mjesta stalnog prebivališta radi odmora ili istraživanja (Liburd, 2012). Uključuje poslovna putovanja, kao i odmor, zdravstvena i druga putovanja sa smještajem izvan kuće. Prema literaturi na tu temu, zdravstveni turizam znači kurativni turizam, lječilišni i wellness turizam te medicinski turizam (Terzić, 2021). Putovanje bi trebalo biti zanimljivo, ugodno i privlačno. Danas ljudi očekuju da će se moći opustiti na zdrav i aktivan način u urbanim i ruralnim područjima. Turistički sektor trenutno je usredotočen na ponudu prilagođenog portfelja koji se sastoji od medicinskih, lječilišta, wellnessa i drugih usluga (Cook, 2008). Ljudi putuju u klinike, lječilišta (odlaze na terapijska putovanja) iz različitih razloga i žele poboljšati svoje zdravstveno stanje podvrgavanjem profesionalnoj rehabilitaciji ili programima liječenja. Važna tema kojom su se bavili Neil Lunt i Percivil Carrera bio je kontekst načina na koji medicinski turisti financiraju svoja putovanja. Prema njima, neki se turisti oslanjaju na programe socijalnog zdravlja, dok drugi koriste vlastite resurse (plaćaju iz vlastitog džepa za pristup stomatologu, ljepoti i programiranim tretmanima). Autori ukazuju da se kao posljedica administrativnih i zakonskih propisa turisti vrlo često oslanjaju na vlastita sredstva u plaćanju medicinskih usluga (posebno u Europi), što se može promatrati kao financijski nesklad. Također primjećuju da još uvijek postoji zabuna oko prava pacijenata koji putuju u inozemstvo, npr. kako bi dobili liječenje.

Posljednjih godina primjetan je porast broja ljudi koji putuju iz zdravstvenih razloga (Dunets, 2020). Mnogi znanstvenici ukazuju na to da su domaće i međunarodne zdravstvene destinacije atraktivne uglavnom zbog razlika u cijenama ponuđenih proizvoda i usluga

(Torres-Prunonosa et al, 2022). Prema Freyeru, 2014., širok raspon turističkih usluga i proizvoda – u kombinaciji s ugodnim boravkom pacijenata i osoba u njihovoj pratnji u turističkoj destinaciji – ima jasan pozitivan učinak na njihovo zdravlje. Drugi aspekt od važnosti za turiste (Williams, 2022) je sama destinacija i njezina okolica.

Jedna od rijetkih pozitivnih posljedica pandemije COVID-19 je da ljudi postaju ekološki angažirani i zainteresirani za prirodu. Zanimljivu studiju o tome predstavili su Allison Williams i Rannveig Ólafsdóttir (2022.), koji ukazuju na to da su putovanja ponovno postala moguća, pa stoga ljudi mogu ponovno koristiti usluge zdravstvenog turizma temeljene na prirodnim bogatstvima gledano iz terapijske perspektive. Njihovo istraživanje sugerira da je pandemija COVID-19 doprinijela donošenju niza zaključaka. Prvo, ljudi su shvatili da mogu raditi na daljinu s bilo koje lokacije. Drugo, budući da se oslanjaju na inovativna rješenja za komunikaciju s drugima (i u druge svrhe), počeli su cijeniti prednosti koje proizlaze iz modernih tehnologija. Treće, počeli su cijeniti i obraćati posebnu pozornost na svoje zdravlje. Posljednji aspekt koji su istraživači naveli bile su prirodne vrijednosti.

1.1. Oblici zdravstvenog turizma

Oblici zdravstvenog turizma oblikovani su i izravno implicirani motivima koji stoje iza njega, uključujući:

- oporavak nakon bolesti i nakon traume,
- želja za uklanjanjem štetnih posljedica stresa,
- tretmani protiv starenja i ljepote,
- borba protiv ovisnosti,
- odluka o poboljšanju zdravstvenog stanja podvrgavanjem specijaliziranoj zdravstvenoj intervenciji ili operaciji u opuštenoj atmosferi u okruženju koje ne nalikuje bolnici,
- način pristupa različitim terapijama povezanima s preventivnim zdravstvenim mjerama.

2. ULOGA FIZIOTERAPEUTA U PROMOCIJI ZDRAVOG I AKTIVNOG NAČINA ŽIVOTA

Fizioterapeuti imaju ključnu ulogu u promociji zdravog i aktivnog načina života, jer svojim stručnim znanjem i pristupom doprinose prevenciji bolesti, rehabilitaciji i očuvanju funkcionalne sposobnosti, na edukaciju i motivaciju ljudi da usvoje navike koje potiču dugoročno zdravlje i dobrobit. Kroz procjenu držanja, mišićne snage, fleksibilnosti i opće tjelesne kondicije, fizioterapeut izrađuje individualizirane programe vježbi koji pomažu u održavanju pravilne posture, smanjenju bolova i povećanju tjelesne aktivnosti (Shier et al., 2012). U okviru zdravstvenog turizma, fizioterapeuti često sudjeluju u izradi i provedbi wellness, rehabilitacijskih i preventivnih programa, koji uključuju terapijsko vježbanje, vježbe disanja, te aktivnosti u prirodi poput nordijskog hodanja i rekreativnog biciklizma. Njihov rad pridonosi ne samo fizičkom oporavku, nego i povećanju kvalitete života, smanjenju stresa i jačanju mentalnog zdravlja. Kao stručnjaci za pokret i funkcionalnost

ljudskog tijela, fizioterapeuti su važni promotori zdravlja u zajednici na način da povezuju medicinu, prevenciju i tjelesnu aktivnost te potiču populaciju na aktivno i odgovorno ponašanje prema vlastitom zdravlju (Dean, 2009).

3. KINEZITERAPIJA KAO DIO FIZIOTERAPIJE U ZDRAVSTVENOM TURIZMU

U turističkoj ponudi kineziterapijski programi mogu uključivati vježbe disanja i posture, nordijsko hodanje, hidrokineziterapiju ili grupne korektivne vježbe.

3.1. Vježbanje na otvorenom

Vježbanje na otvorenom donosi višestruke koristi za tijelo i psihu (Slika 1). Osim osnovnih učinaka tjelesne aktivnosti- poboljšanje kardiovaskularne kondicije, snage u mobilnosti- trening u prirodi često daje dodatne prednosti kao što su bolji raspored hormona raspoloženja, smanjenje stresa, jačanje samopouzdanja te bolju motivaciju za redovno kretanje. Studije o tzv. “green exercise” pokazuju da čak i kratke aktivnosti u zelenom okolišu poboljšavaju raspoloženje i samopoštovanje (Barton, 2010). Vježbe na otvorenom uključuju brzo hodaje, trčanje, vožnja biciklom, vježbe s vlastitom težinom, nordijsko hodanje. Dodatne koristi specifične za vježbanje na otvorenom jesu poboljšanje mentalnog zdravlja, izlaganje sunčevoj svjetlosti, izloženost vitaminu D (Bull et al, 2020).

Slika 1. Vježbe na otvorenom



Izvor: Fitnes trening na otvorenom | Turistička zajednica Grada Lipika

3.2. Vježbe disanja i posture

Vježbe disanja i posture predstavljaju važan segment programa zdravstvenog turizma, osobito u okviru wellness, rehabilitacijskih i preventivnih programa. Ove vježbe imaju za cilj poboljšati funkcionalnost dišnog sustava, pravilno držanje tijela i opću ravnotežu između fizičkog i mentalnog zdravlja (World Health Organization, 2020). Kontrolirano disanje doprinosi boljoj oksigenaciji organizma, smanjuje napetost i potiče opuštanje, dok vježbe posture pomažu u prevenciji bolova u kralježnici, ispravljanju lošeg držanja i smanjenju mišićne napetosti. U kombinaciji, ove metode pozitivno djeluju na cirkulaciju, koncentraciju i općenito psihifizičko stanje (Jerath et al., 2006). U zdravstvenom turizmu, vježbe disanja i posture često su uključene u wellness, spa i rehailitacijske programe koji se provode pod

stručnim vodstvom fizioterapeuta, kineziologa ili instruktora joge i pilatesa. Takvi programi posebno su popularni u toplicama i lječilištima, gdje se naglašava holistički pristup zdravlju- ravnoteža tijela i uma kroz pokret, disanje i boravak u prirodnom okruženju.

3.3. Nordijsko hodanje

Nordijsko hodanje predstavlja oblik tjelesne aktinovsti koji uključuje hodanje uz pomoć posebno dizajniranih štapova, čime se aktivira do 90% mišića tijela (Slika 2). Ova aktivnost potječe iz Finske, gdje je prvotno bila zamišljena kao ljetna priprema skijaša trkača, no danas je priznata kao učinkovita i sigurna vježba za sve dobne skupine (Figard Fabre et al., 2011). U kontekstu zdravstvenog turizma, nordijsko hodanje ima važnu ulogu jer kombinira rekreaciju, rehabilitaciju i preventivno djelovanje ima. Ova aktivnost često se uključuje u programe zdravstvenih i wellness destinacija, lječilišta i rehabilitacijskih centara. Benefiti nordijskog hodanja jesu poboljšanje kariovaskularne izdržljivosti, smanjuje opterećenje na zglobove u odnosu na klasično hodanje, ima pozitivan učinak na držanje tijela i stabilnosti (Tschentscher et al, 2013). Nordijsko hodanje posebno je prikladno za turiste starije životne dobi ili one u fazi oporavka, što ga čini idealnim oblikom aktivnosti unutar zdravstvenog turizma.

Slika 2. Prikaz nordijskog hodanja



Izvor: Nordijsko hodanje – rekreacija za sve generacije » Banja Vrućica

3.4. Brzo hodanje

Brzo hodanje spade među najpristupačnije i najsigurnije oblike tjelesne aktivnosti te zauzima značajno mjesto u programima zdravstvenog turizma. Riječ je o dinamično hodanju umjerenog do visokog intenziteta koje povećava broj otkucaja srca, ali i dalje omogućuje normalan razgovor tijekom aktivnosti (Lee et al., 2008). U okviru zdravstvenog turizma, brzo hodanje koristi se kao preventivna, rekreativna i rehabilitacijska aktivnost. U zdravstvenim i wellness destinacijama često je uključeno u dnevne programe boravka na svježem zraku, osobito u toplicama, lječilištima i prirodnim parkovima. Omogućuje posjetiteljima da aktivno istražuju destinacije, uživaju u prirodi i kulturnim sadržajima te istodobno čuvaju zdravlje (Leksikografski zavod Miroslav Krleža, 2025).

3.5. Vožnja bicikla

Vožnja bicikla je jedan od najpopularnijih oblika rekreativne tjelesne aktivnosti i sve češće zauzima važno mjesto u zdravstvenom turizmu. Ova aktivnost kombinira elemente rekreacije, prevencije bolesti i rehabilitacije, čineći je idealnim izborom za turiste koji žele unaprijediti svoje zdravlje kroz boravak u prirodi. U okviru zdravstvenog turizma, vožnja bicikla se koristi u različitim oblicima- od laganih rekreativnih vožnji po prirodnim parkovima i obalnim putevima, do terapeutskih programa koji pomažu u oporavku nakon ozljeda, poboljšanju cirkulacije i jačanju mišićno-koštanog sustava (Oja et al., 2011).

ZAKLJUČAK

Posljednjih godina sve je veći interes i važnost zdravstvenog turizma. Zdrav način života; kao što je šetnja, biciklizam, vježbanje na svježem zraku, u samoj je srži današnjih društvenih promjena. Promiče fizičku i mentalnu kondiciju; određuje stanje tijela pojedinca; utječe na tempo rada, učinkovitost i mentalne sposobnosti ljudi; i uvjetuje njihovu kreativnost i sposobnost djelovanja. Buduća istraživanja zdravstvenog turizma trebala bi se usmjeriti na detaljniju analizu njegovih dugoročnih učinaka na fizičko i mentalno zdravlje korisnika, kao i na procjenu učinkovitosti različitih terapijskih i rekreativnih programa. Poseban naglasak može se staviti na ulogu fizioterapeuta u multidisciplinarnim timovima, standardizaciju usluga te razvoj inovativnih, personaliziranih programa temeljenih na znanstvenim dokazima. Također, važno je istražiti utjecaj održivog razvoja, digitalnih tehnologija i postpandemijskih promjena u turističkim navikama na daljnji razvoj zdravstvenog turizma. Takva istraživanja mogu pridonijeti unaprjeđenju kvalitete usluga, konkurentnosti destinacija i dugoročno održivom razvoju ovog sve značajnijeg oblika turizma.

LITERATURA

1. Azara, I., Michopoulou, E., Niccolini, F., Taff, B. D., & Clarke, A. (Eds.). (2018). *Tourism, health, wellbeing and protected areas*. CABI.
2. Bagga, T., Vishnoi, S. K., Jain, S., & Sharma, R. (2020). Medical tourism: treatment, therapy & tourism. *Int J Sci Technol Res*, *9*(3), 4447-4453.
3. Barton, J., & Pretty, J. (2010). What is the best dose of nature and green exercise for improving mental health? A multi-study analysis. *Environmental science & technology*, *44*(10), 3947-3955.
4. Białk-Wolf, A., Arent, M., & Buziewicz, A. (2016). Analiza podaży turystyki zdrowotnej w Polsce. *Polska Organizacja Turystyczna, Warszawa*.
5. Bull, F. C., Al-Ansari, S. S., Biddle, S., Borodulin, K., Buman, M. P., Cardon, G., ... & Willumsen, J. F. (2020). World Health Organization 2020 guidelines on physical activity and sedentary behaviour. *British journal of sports medicine*, *54*(24), 1451-1462.
6. Cook, P. (2008). What is health and medical tourism?. *Reimagining Sociology*, 1-13.
7. Dean, E. (2009). Physical therapy in the 21st century (Part I): Toward practice informed by epidemiology and the crisis of lifestyle conditions. *Physiotherapy Theory and Practice*, 25(5–6), 330–353.

8. Dunets, A. N., Yankovskaya, V., Plisova, A. B., Mikhailova, M. V., Vakhrushev, I. B., & Aleshko, R. A. (2020). Health tourism in low mountains: A case study. *Entrepreneurship and Sustainability Issues*, *7*(3), 2213.
9. Erfurt-Cooper, P., & Cooper, M. (2009). *Health and wellness tourism: Spas and hot springs* (Vol. 40). Channel view publications.
10. Figard-Fabre, H., Fabre, N., Leonardi, A., & Schena, F. (2011). Efficacy of Nordic walking in obesity management. *International journal of sports medicine*, *32*(06), 407-414.
11. Freyer, W., & Kim, B. S. (2014). Medizintourismus und Medizinreisen–eine inter-disziplinäre Betrachtung. *Das Gesundheitswesen*, *76*(01), 65-68.
12. Hall, C. M. (2013). Medical and Health Tourism in Medical Tourism The Ethics, Regulation, and Marketing of Health Mobility, CM Hall.
13. Harasim, B. (2014). Turystyka zdrowotna jako czynnik rozwoju gospodarki Podlasia.
14. Hudson, S. (2003). *Sport and adventure tourism* (pp. xxi+-324). New York: Haworth Hospitality Press.
15. Jerath, R., Edry, J. W., Barnes, V. A., & Jerath, V. (2006). Physiology of long pranayamic breathing: neural respiratory elements may provide a mechanism that explains how slow deep breathing shifts the autonomic nervous system. *Medical hypotheses*, *67*(3), 566-571.
16. Lee, I. M., & Buchner, D. M. (2008). The importance of walking to public health. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, *40*(7), S512-S518.
17. Leksikografski zavod Miroslav Krleža. (2025). *Zdravstveni turizam*. Hrvatska enciklopedija. https://www.enciklopedija.hr/clanak/zdravstveni-turizam
18. Liburd, J. J. (2012). Tourism research 2.0. *Annals of Tourism Research*, *39*(2), 883-907.
19. Lunt, N., & Carrera, P. (2010). *A European perspective on medical tourism: The need for a knowledge base. International Journal of Health Services, 40*(3), 469–484.
20. Oja, P., Titze, S., Bauman, A., De Geus, B., Krenn, P., Reger-Nash, B., & Kohlberger, T. (2011). Health benefits of cycling: a systematic review. *Scandinavian journal of medicine & science in sports*, *21*(4), 496-509.
21. Shier, D., Butler, J., & Lewis, R. (2012). *Hole's human anatomy & physiology* (13th ed.). McGraw-Hill.
22. Smith, M., & Puczkó, L. (2014). *Health, tourism and hospitality: Spas, wellness and medical travel*. Routledge.
23. Soroka, A., & Godlewska, A. (2024). Directions and prospects for the development of health resort tourism in Poland.
24. Terzić, A., Demirović, D., Petrevska, B., & Limbert, W. (2021). Active sport tourism in Europe: Applying market segmentation model based on human values. *Journal of hospitality & tourism research*, *45*(7), 1214-1236.
25. Torres-Pruñonosa, J., Raya, J. M., Crespo-Sogas, P., & Mur-Gimeno, E. (2022). The economic and social value of spa tourism: The case of balneotherapy in Maresme, Spain. *Plos one*, *17*(1), e0262428.
26. Tschentscher, M., Niederseer, D., & Niebauer, J. (2013). Health benefits of Nordic walking: a systematic review. *American journal of preventive medicine*, *44*(1), 76-84.

27. Williams, A., & Ólafsdóttir, R. (2022). *Nature-based tourism as therapeutic landscape in a COVID era: Autoethnographic learnings from a visitor's experience in Iceland. GeoJournal, 88*(2), 1737–1754.
28. World Health Organization. (2020). *WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour*. https://www.who.int/publications/i/item/9789240015128