

## PROGRAM OPORAVKA KOD CERVİKALNE SPONDILOZE

### Sažetak

*Uvod: Cervikalna spondiloza – artroza, lokalizirana na razini anatomskih elemenata cervikalnog područja kralježnice se manifestira kroz restrikciju kretanja tijela i bol koji se može razviti radijalno kroz skapularno područje u ruke. Pojavljuje se anatomska promjena prostora spinalnog kanala i pritisak na nerv. Cilj: Promišljanja o borbi protiv bola, reducirane mišićne kontrakcije i povrat zglobne funkcije, povećana pokretljivost, kao i tonus mišića i ekstra revitalizacija. Materijal i metode: Istraživanje je provedeno na 16 odraslih pacijenata, 9 muškaraca i 6 žena, uzrasta 31 – 60 godina. Oni su provodili terapiju masažom i medicinsku gimnastiku. Rezultati: Grupna analiza, nakon tretmana je pokazala: smanjenje boli u 11 slučajeva (68,75%); povećanje pokretljivosti zgloba u 10 slučajeva (62,50%); poboljšanje kondicije pacijenata u 12 slučajeva (75 %). Rasprava i zaključak: Cervikalna spondiloza je najčešća bolest kralježnice. Incidencija bolesti značajno raste nakon 50-e godine života. Prema istraživanjima češća je kod žena. Kod istraživanih grupa, incidencija je bila uglavnom između C5-C6 kralježaka. Terapija lijekovima djeluje protiv cervikalnih bolova ali su učinci kratkoročni i ponekad mogu biti agresivni prema ljudima sa želučanim poteškoćama.*

**Ključne riječi:** cervikalna spondiloza, terapija masažom, vježbanje

---