PRIJAVA SAŽETKA RADA ZA 3.MEĐUNARODNI KONGRES FIZIOTERAPEUTA U BiH 2018.

**PODRUČJE TEME:** FIZIOTERAPIJA U ZDRAVLJU ŽENE

**TEMA**: FIZIOTERAPEUT- VODITELJ TJELESNE AKTIVNOSTI U TRUDNOĆI

**PREDAVAČ**: VALENTINA ŽUPA, bacc.physioth.

**USTANOVA:** PRISKAMED SPLIT

**FIZIOTERAPEUT –**

**VODITELJ TJELESNE AKTIVNOSTI U TRUDNOĆI**

Autor: Valentina Župa, bacc.physioth.

Ustanova: PriskaMed, Split

**SAŽETAK**

**UVOD**

Fizioterapeut u trudnoći ima veliku i važnu zadaću. Vježbanje u trudnoći pozitivno utječe na niz fizioloških procesa u tijelu trudnice kao i na bebu te se preporuča ukoliko je trudnoća zdrava uz dopuštenje ginekologa. Fizioterapeut mora biti educiran te dobro poznavati indikacije i kontraindikacije kako bi trudnici na siguran način omogućili održavanje tjelesne kondicije tijekom trudnoće. Vrlo je važna edukacija trudnice (postura, položaji tijela, disanje) u pretporođajnom, ali i postporođajnom dobu.

**CILJ**

Cilj ovog rada je prikazati da tjelesna aktivnost u trudnoći pozitivno utječe na trudnicu i bebu ako se održava dva do tri puta tjedno , uz stručan nadzor fizioterapeuta te pravilno osmišljen program vježbanja.

**METODE**

Metoda koja se koristi u ovom radu je upitnik za trudnice koji se daje na početku i na kraju procesa vježbanja.

**REZULTATI**

Rezultati upitnika pokazuju da trudnice koje su sudjelovale u procesu vježbanja u trudnoći se osjećaju bolje, zadovoljnije su sobom te spremnije za porod.

**ZAKLJUČAK**

Zaključak ovog rada je da vježbanje u trudnoći ima višestruke koristi za trudnicu i bebu. Mnoge žene koje se uključuju u program vježbanja, a koje nemaju prethodno iskustvo bilo kakve sportske aktivnosti, na kraju ciklusa od dva do četiri mjeseca, potvrđuju da im je bilo korisno te da su zadovoljne što su sudjelovale u istome. Fizioterapeut svojim vještinama vođenja tjelesne aktivnosti u trudnoći treba sudjelovati u pretporođajnom,ali i postporođajnom dobu te u suradnji sa ginekolozima i stručnim suradnicima trajno se usavršavati na polju fizioterapije u ginekologiji. Čitava zajednica treba dati veću podršku i osvjestiti da je fizioterapeut prava osoba za vođenje tjelesnih aktivnosti u trudnoći.

**KLJUČNE RIJEČI : fizioterapeut, vježbanje u trudnoći, edukacija**

KONTAKT AUTORA: Valentina Župa

 vjureti@gmail.com

 0977993664

**SUMMARY**

**INTRODUCTION**

Physiotherapist in pregnancy has a great and important task. Exercise in pregnancy positively affects a number of physiological processes in the body of a pregnant woman as well as on her baby and is recommended if pregnancy is healthy with the permission of a gynecologist. The physiotherapist must be educated and well-known indications and contraindications to enable pregnant women to safely maintain body condition during pregnancy. Pregnancy education (posture, body postures, breathing) is of great importance in the pre-natal and postpartum age.

**GOAL**

The aim of this paper is to show that physical activity in pregnancy positively affects on pregnant women and babies if they are held twice or three times a week, with expert supervision of a physiotherapist and a properly designed exercise program.

**METHODS**

The method used in this paper is the questionnaire for pregnant women given at the beginning and at the end of the exercise process.

**RESULTS**

The results of the questionnaire show that pregnant women who participated in the exercise process in pregnancy feel better, are more satisfied with themselves, and are more ready to give birth.

**CONCLUSION**

The conclusion of this paper is that exercise in pregnancy has multiple benefits for pregnant women and babies. Many women involved in the exercise program, who do not have previous experience of any sports activity , at the end of the two to four month excercise cycle confirm that they were useful and satisfied with their participation in the exercise. The physiotherapist should take part in the pre-pregnancy and postpartum physiotherapy activities in pregnancy, and in co-operation with gynecologists and other experts, have permanently education in physiotherapy in gynecology. The whole community need to give greater support and to realize that the physiotherapist is the right person to guide physical activity in pregnancy.

**KEY WORDS: physiotherapist, pregnancy training, education**