



MINISTARSTVO RADA, MIROVINSKOGA
SUSTAVA, OBITELJI I SOCIJALNE POLITIKE
Uprava za rad i zaštitu na radu



Projekt je sufinancirala Europska unija iz Europskog socijalnog fonda.



KINEZILOGIJA RADA

Ministarstvo rada, mirovinskoga sustava, obitelji i socijalne politike - Uprava za rad i zaštitu na radu je u okviru EU projekta "Razvoj sustava e-učenja, upravljanja i praćenja zaštite na radu" provelo „Edukacijsko-preventivnu aktivnost s ciljem sprječavanja mišično-koštanih oboljenja“.

Ishodi ove aktivnosti su 1) izrada znanstvenog istraživanja i 2) izrada priručnika za administrativne radnike u području kineziologije rada s ciljem prevencije mišično-koštanih oboljenja.

U nastavku se nalaze poveznice i QR kodovi na istraživanje, priručnik, edukacijske video isječke najčešćih mehanizama kumulativne traume i dva programa vježbi.

Ovaj letak je namijenjen svima koji imaju probleme s kralježnicom, koji trpe bolove, koji iz dana u dan sve više sjede i sve manje se kreću, svima koji žele saznati kako sačuvati zdravlje svoje kralježnice za budućnost. Uz pomoć uputa i edukacijskih video isječaka s lakoćom ćete svladati osnove pravilnog kretanja te napraviti jedan od važnih koraka u sprječavanju daljnje progresije strukturalnih i funkcionalnih promjena na kralježnici, a time i bolova u leđima. Dopustite svojoj kralježnici da se oporavi.

Za sva dodatna pitanja možete se javiti autorici doc.dr.sc. Josipi Nakić na adresu elektronske pošte: kineziologijarada@gmail.com

Podršku području kineziologije rada u okviru ovog projekta dali su:



Ministarstvo
zdravstva



HRVATSKI ZAVOD
ZA JAVNO ZDRAVSTVO



Projekt "Razvoj sustava e-učenja, upravljanja i praćenja zaštite na radu" sufinanciran je sredstvima Europske unije iz Europskog socijalnog fonda u okviru Operativnog programa Učinkoviti ljudski potencijali 2014.-2020. Edukacijsko-preventivna aktivnost s ciljem sprečavanja mišično-koštanih oboljenja provedena je u okviru ovog projekta. Sadržaji svih materijala isključiva su odgovornost Ministarstva rada, mirovinskoga sustava, obitelji i socijalne politike - Uprave za rad i zaštitu na radu.

Ministarstvo rada, mirovinskoga sustava, obitelji i socijalne politike - Uprava za rad i zaštitu na radu, Zagreb, Ulica Grada Vukovara 78, tel.: +385 1 6106641, www.mrosp.hr
Više informacija o EU fondovima: www.strukturnifondovi.hr



doc. dr. sc. Josipa Nakić

Kineziologija rada

Povezanost posturalno-kretnih navika
i simptoma mišićno-koštanih poremećaja
administrativnih radnika



Projekt je sufinanciran od strane Uprave za Europu i Europu u suradnji s fondom.

Istraživanje:

[https://uznr.mrms.hr/wp-content/
uploads/2022/06/Studija-web.pdf](https://uznr.mrms.hr/wp-content/uploads/2022/06/Studija-web.pdf)



doc. dr. sc. Josipa Nakić

Kineziologija rada

Pravilne posturalno-kretne navike i vježbanje
s ciljem očuvanja zdravlja mišićno-koštanog
sustava administrativnih radnika



Projekt je sufinanciran od strane Uprave za Europu i Europu u suradnji s fondom.

Priručnik:

[https://uznr.mrms.hr/wp-content/
uploads/2022/06/Prirucnik-web.pdf](https://uznr.mrms.hr/wp-content/uploads/2022/06/Prirucnik-web.pdf)



Osnovni program vježbi:

<https://youtu.be/F2eRX9gOsBM>



Najčešći mehanizmi
kumulativne traume:

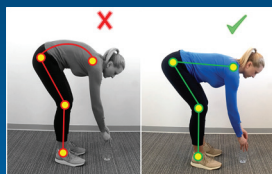
<https://youtu.be/QKF6HACSG8Y>



Napredni program vježbi:

<https://youtu.be/KmGu41A3LPo>

Pretplatite se na besplatni YouTube kanal
epa.misicno.kostani i saznajte kako sačuvati
zdravlje kralježnice za budućnost.



Hip hinge - najvažniji pokret:
[https://www.youtube.com/
watch?v=yKocTynMfac](https://www.youtube.com/watch?v=yKocTynMfac)



Najbolja vježba na
svijetu za kralježnicu i
leđa:

[https://youtu.be/
Wq9qpL6YoJM](https://youtu.be/Wq9qpL6YoJM)

