



MALI KORACI SE RAČUNAJU

**PREHABILITACIJA
TIJEKOM PRIPREME ZA
TRANSPLANTACIJU JETRE**

vodič za pacijente i obitelji

NAZIV PUBLIKACIJE

MALI KORACI SE RAČUNAJU – Prehabilitacija tijekom pripreme za transplantaciju jetre, vodič za pacijente i obitelji

IZDAVAČ

Zaklada za rijetke bolesti jetre, Ulica sv. Ane 17, Samobor

PARTNER NA PROJEKTU

KBC Zagreb, Kišpatićeva 12, Zagreb

UREDILE

Dr. sc. Ana Aljinović, dr. med., specijalist fizikalne medicine i rehabilitacije, Odjel za fizikalnu medicinu i rehabilitaciju, KBC Zagreb

Prof. dr. sc. Anna Mrzljak, dr. med., specijalist interne medicine, subspecijalist gastroenterologije, Centar za transplantaciju jetre, KBC Zagreb

DEMONSTRACIJE VJEŽBI IZVODI

Dalibor Bančić, prof. kineziologije

NAKLADA

550 primjeraka

TISAK/PRINT

Tiskara Zelina d.d., Ul. Katarine Krizmanić, Sveti Ivan Zelina

MJESTO I GODINA IZDAVANJA

Zagreb, 2026.

Napomena: Informacije i vježbe prikazane u ovoj brošuri edukativnog su karaktera i ne zamjenjuju individualne preporuke zdravstvenih djelatnika. Prije započinjanja vježbi posavjetujte se sa svojim liječnikom ili fizioterapeutom te ih prilagodite vlastitom zdravstvenom stanju i mogućnostima.

Transplantacija jetre je veliki korak u životu bolesnika.

VRLO JE VAŽNO OSTATI AKTIVAN DOK ČEKATE TRANSPLANTACIJU JETRE.

- > Osobe koje su u boljem fizičkom stanju prije operacije imaju veću vjerojatnost da brže ozdrave i imat će manje komplikacija nakon transplantacije jetre.
- > Prije transplantacije jetre, tim će procijeniti vašu razinu slabosti koja može uključivati:
 - gubitak mišićne snage
 - sporo hodaње
 - lošu ravnotežu

Vaše stanje se može poboljšati redovitim vježbanjem i dobrom prehranom.

**OSOBE U DOBROM FIZIČKOM STANJU IMAJU
GOTOVO 2 PUTA VEĆU VJEROJATNOST DA ĆE
PREŽIVJETI 1 GODINU NAKON TRANSPLANTACIJE
JETRE OD OSOBA U LOŠEM FIZIČKOM STANJU.**

Dok čekate transplantaciju jetre malim koracima možete održati kondiciju i snagu mišića i doprinijeti uspješnosti same operacije.

Vježbanje pomaže:

- da se pripremite za transplantaciju jetre
- da poboljšajte svoju snagu i izdržljivost
- u regulaciji krvnog tlaka
- u regulaciji razine glukoze (šećera) u krvi
- u postizanju primjerene tjelesne težine
- da poboljšate metalno zdravlje
- da poboljšajte kvalitetu svog života

VJEŽBANJE VAM POMAŽE DA SE BOLJE OSJEĆATE.

Vaš program vježbanja trebao bi uključivati **vježbe snaženja mišića** (poput dizanja laganih tereta) i **aerobne vježbe** (poput hodanja).

Dobra prehrana može pomoći vašem tijelu da izgradi mišiće i da poboljšajte svoju energiju.

GUBITAK MIŠIĆA VRLO JE ČEST KOD OSOBA S BOLESTI JETRE.

Kako gubite mišićnu masu, svakodnevni zadaci mogu postati teži.

Iako vam se čini da ne možete vježbati uvijek postoji nekoliko trikova.

BITNO JE DONIJETI ODLUKU, I KRENUTI!

Ne smije vam biti preteško niti prelagano. Ne smijete ostati bez daha dok vježbate niti imati pojačan osjećaj umora nakon vježbanja.

Krenite lagano....

VJEŽBE DISANJA

Važne su vježbe disanja:

1. Trbušno disanje: postavite jednu ruku na prsa, a drugu na trbuh. Dok dišete ruka na prsima se ne pomiče za razliku od ruke na trbuhu.

Udahnite kroz nos i brojite do 4. Osjetite kako se trbuh pomiče prema naprijed.

Zatim polako izdahnite i osjetite kako se trbuh vraća u početni položaj. Ponovite 5 puta.



2. Disanje sa stisnutim usnicama pomaže da iskoristite više kisika.

Udahnite polako kroz nos sa zatvorenim ustima.

Stisnite usnice kao da ćete zviždati i polako izdahnite.
Ponovite 5 puta.



VJEŽBE SNAŽENJA

Održite mišiće vježbama snaženja. Radite ove vježbe najmanje 3 dana u tjednu.

Započnite svaku vježbu ponavljajući onoliko puta koliko u tom trenutku možete.

Kada vježbu možete lako izvesti 12 puta, dodajte još jednu seriju od 12 ponavljanja (do 3 serije).

Kada postane lako dizati uteg, dodajte još utega i vratite se izvođenju vježbe 12 puta.

VJEŽBE ZA RUKE I RAMENA

Ove vježbe možete raditi sjedeći ili stojeći.

Možete raditi jednu po jednu ruku ili obje ruke u isto vrijeme.

Započnite s pokretima ramena: polako rotirajte ruke prema naprijed i prema nazad. Ponovite 5 puta.



Pregibi bicepsa

Držite lakat uvučen
uz bok.

Savijte ruku prema gore
dok šaka ne dotakne
rame, zatim je polako
spustite.



Ponovite 12 puta (možete raditi jednu po jednu ruku ili obje ruke u isto vrijeme, te dodati uteg u ruku).



Potisak za ramena

Dignite ruke iznad glave, zatim ih polako spustite.

Možete dodati uteg u ruku i utegom ponoviti vježbu.

Ponovite 12 puta (možete raditi jednu po jednu ruku ili obje ruke u isto vrijeme).





Stiskanje lopatica

Sjedeći stisnite lopatice prema straga kao da ih želite približiti i zadržite u tom položaju 3 sekunde.

Ponovite 5 puta.



Spajanje laktova

Sjedeći podignite ruke sa savijenim laktovima i spojite ih ispred tijela.

Zadržite 3 sekunde, ponovite 5 puta.



Kako napredujete možete povećavati broj ponavljanja i vrijeme izdržaja, dodati uteg ili trake koje pružaju otpor.



VJEŽBE ZA NOGE

Ekstenzija koljena

Sjedeći ispružite nogu u koljenu i zadržite 3 sekunde.

Ponovite 12 puta s jednom i drugom nogom.



Pregib kuka

Sjedeći
podignite
jednu nogu
sa savijenim
koljenom i
zadržite 3
sekunde.

Ponovite 12
puta s jednom i
drugom nogom.



Podizanje na prste

Stojeći se podižite na prste obje noge. Ponovite 5 puta.

Ako imate osjećaj nestabilnosti pridržite se za čvrsti oslonac poput stola.



Ustajanje sa stolice

Sjednite i ustanite se sa stolice 5 puta



VJEŽBE ZA LEĐA

Most za stražnjicu

Ležite na leđa sa savijenim koljenima.

Stisnite stražnjicu kako biste podigli kukove od tla dok vam noge i leđa ne stvore ravnu liniju.

Zadržite 3 sekunde. Zatim se polako spustite u početni položaj.

Ponovite 12 puta.



VJEŽBE RAVNOTEŽE

Stajanje na jednoj nozi

Stanite na jednu nogu, a drugu podignite od podloge. Pokušajte se zadržati u tom položaju barem 5 sekundi.

Ako imate osjećaj nestabilnosti pridržite se za čvrsti oslonac poput stola.



Zaljuljajte nogu

Stojeći zaljuljajte nogu polagano prema naprijed i prema natrag 5 puta.

Ako imate osjećaj nestabilnosti pridržite se za čvrsti oslonac poput stola.



Preporučljivo je raditi **aerobne vježbe**.

Hodajte koliko Vam bolest dozvoljava, brojite korake i nastojte napraviti uvijek korak više.

Plivajte do 30 minuta stilom koji vam odgovara.

Ako ste navikli baviti se sportom i trenutačno stanje vam dozvoljava nastavite se baviti umjereno.

Vozite kućni bicikl s malim opterećenjem
do 30 minuta u danu.



**NAPRAVITE SVOJ PLAN I
POKUŠAJTE GA SE DRŽATI SVAKI DAN.**

Vježbe dostupne online

Sve vježbe iz ove brošure možete pronaći
i na našoj mrežnoj stranici
www.rijetkebolestijetre.hr/mali-koraci-se-racunaju/



Skenirajte QR kod mobitelom i pogledajte vježbe

Ako vi ili član vaše obitelji čekate transplantaciju jetre i trebate dodatne informacije, podršku ili želite razgovarati s osobama koje razumiju kroz što prolazite, slobodno nam se obratite. Zaklada za rijetke bolesti jetre pruža informacije, podršku i povezuje pacijente i njihove obitelji kako nitko ne bi kroz ovo razdoblje prolazio sam.

Tel. 095 343 00 28

E-mail: info@rijetkebolestijetre.hr

Projekt Mali koraci se računaju – Prehabilitacija tijekom pripreme za transplantaciju jetre, *vodič za pacijente i obitelji* su novčanom potporom podržali Zagrebačka županija, Veterina Branimir d.o.o., Miroslav Perković i Astellas d.o.o. Sadržaj ove publikacije isključiva je odgovornost Zaklade za rijetke bolesti jetre te nužno ne izražava stajalište donatora.

Sadržaj ove publikacije isključiva je odgovornost Zaklade za rijetke bolesti jetre te nužno ne izražava stajalište donatora.



© 2026. Zaklada za rijetke bolesti jetre. Sva prava pridržana.

Dopušteno je besplatno dijeljenje i distribuiranje ove brošure u njezinu izvornom, neizmijenjenom obliku, uz jasno navođenje Zaklade za rijetke bolesti jetre kao izdavača.

Nije dopušteno mijenjanje, prilagođavanje, djelomično preuzimanje ili komercijalno korištenje sadržaja bez prethodnog pisanog odobrenja Zaklade za rijetke bolesti jetre.

CENTAR ZA TRANSPLANTACIJU JETRE

KBC Zagreb, Kišpatićeva 12, 10000 Zagreb

Tel: 01 2376 498

E-mail: transplantacija.jetre@kbc-zagreb.hr

www.kbc-zagreb.hr

ZAKLADA ZA RIJETKE BOLESTI JETRE

Ulica sv. Ane 17, 10430 Samobor

Tel: 0953430028

E-mail: info@rijetkebolestijetre.hr

www.rijetkebolestijetre.hr