

## Vaje za izboljšanje gibljivosti in raztezne vaje



Glavo in vrat držite sproščeno, glejte naravnost predse. Nato potisnite glavo nazaj, ne da bi jo upognili, tako da pridejo ušesa nad ramena. Z lahnim pritiskom rok na brado zvečajte pomik glave nazaj.



Glavo in vrat upognite čimbolj nazaj tako, da pogledate proti stropu.



Glavo in vrat upognite naprej, z brado se poskušajte približati prsnemu košu. Roki sklenite na zatilju in izvedite dodatni pritisk tako, da začutite rahel nateg mišic na zadnji strani vratu.



Glavo in vrat upognite proti desni rami, kot bi se z ušesom hoteli dotakniti rame, ramen ne premikajte. Z desno roko objemite glavo na levi strani in izvedite dodaten pritisk tako, da začutite rahel nateg mišic na levi strani vratu. Enako vajo ponovite z upogibom v levo stran.



Glavo in vrat obrnite v levo stran, kot bi hoteli pogledati preko levega ramena. Z dlanjo leve roke z dodatnim pritiskom na desno lice povečajte zasuk toliko, da začutite rahel nateg vratnih mišic. Enako vajo ponovite z obratom glave v desno stran

### Vaje za moč vratnih mišic



Glavo in vrat poskušajte upogniti naprej, z rokama na čelu gib preprečujte tako, da čutite napetost v mišicah na sprednjem delu vratu.



Glavo in vrat poskušajte upogniti nazaj, z rokama na zatilju gib preprečujte tako, da čutite napetost v mišicah na zadnji strani vratu.



Glavo in vrat poskušajte nagniti k desnemu ramenu, z desno dlanjo na desnem licu gib preprečujte tako, da čutite napetost v mišicah na desni strani vratu. Enako vajo ponovite na levi strani.

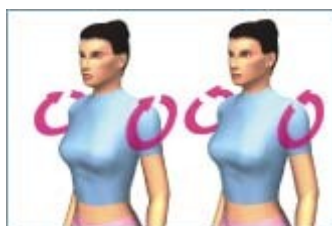


Glavo in vrat poskušajte obrniti k desnemu ramenu, s pritiskom desne dlani na desno stran čela preprečujte gib tako, da čutite napetost v vratnih mišicah.

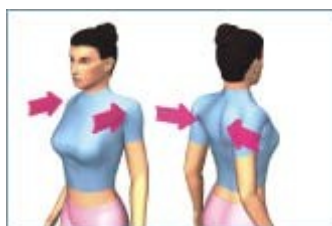
### Vaje za ramenski obroč



Rameni ob globokem vdihu dvignite, zadržite in ju ob počasnem izdihu spustite navzdol.



Roki imejte ob telesu, z rameni krožite nazaj in nato naprej.



Roki imejte spuščeni ob telesu, ob globokem vdihu rameni potiskajte nazaj tako, da se lopatici približata, v mišicah na sprednjem delu prsnega koša pa začutite rahel nateg. Ob počasnem izdihu rameni vrnite v začetni položaj.



Roki odročite do višine ramen in komolca upognite do pravega kota, nato komolca približajte tako, da začutite raztezanje v mišicah med lopaticama ter aktivno delo mišic na sprednjem delu prsnega koša. Roki vrnite v začetni položaj in sprostite.

### Huda bolečina v hrbtenici - razbremenilni položaji

Ob nenadni hudi (akutni) bolečini v križu je mirovanje izrednega pomena. Na ta način za nekaj dni razbremenite hrbtenico, še posebej učinkovite in priporočljive so lege v razbremenilnem položaju.



1. Ležite na hrbtu, vzglavje je podloženo, podložene so goleni – noge so pridvignjene.



2. Ležite na trebuhu, roki naj bosta v nivoju in ob telesu, pod trebuh podložite blazino.



3. Ležite na boku, boleča noga naj bo zgoraj, pokrčite jo v kolku in kolenu ter podložite z blazino.

### Sprostitev

Ko huda bolečina popusti, poskušajte redno izvajati vaje, pazite na pravilne položaje telesa pri delu in počitku. Sprostitev in zmerna redna športna aktivnost pripomoreta k boljšemu počutju, pomagata preprečiti neugoden, dolgotrajen in ponavljajoč se potek bolezni.



### Pravilni položaji pri delu in počitku

Hrbtenico moramo varovati pri delu in počitku. Praviloma je hrbtenica najmanj obremenjena, kadar vzdržujemo njene naravne krivine, naj tak položaj obdrži pri vseh dnevnih opravilih.

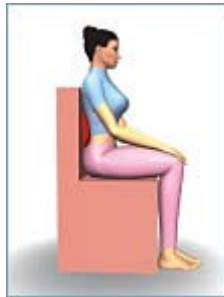
Največ težav se pojavlja pri vstajanju s postelje, umivanju zob dvigovanju bremen in ob dolgotrajnem sedenju, hitrem izstopanju z avtomobila ali avtobusa.

### Pravilno vstajanje iz ležečega položaja

V postelji se najprej obrnite na bok, skrčite nogi in ju položite čez rob postelje. Dvignite se z rokami in se usedite. Nogi položite na tla in vstanite.



### Pravilno sedenje



Izberite trd sedež s primerno visokim naslonom. Sedite vzravnan, med naslon in ledveni del hrbtenice si podložite valj ali blazinico. Zadnjico pomaknite nazaj do roba stola. Stopala položite na tla.

### Pravilno dvigovanje bremen



Dvigujte iz čepečega položaja, obrate delajte s koraki in pri tem ves čas vzdržujte vzravnanost.

### Raztezne vaje



Ležite na hrbet, nogi pokrčite v kolku in kolenu. Kolena objemite z rokama in nogi pritegnite k prsnemu košu.



Ležite na hrbet. Upognite koleno ene noge, drugo nogo iztegnite na podlago. Objemite stegno pokrčene noge in nogo potisnite proti prsnemu košu. Med izvajanjem te vaje nogi zamenjajte.



Postavite se v štirinožni položaj. Zaokrožite hrbtenico, trebuh uvlecite in glavo potegnite med ramena; položaj zadržite. Nato spustite hrbtenico mehko navzdol, glavo dvignite in raztegnite vrat.

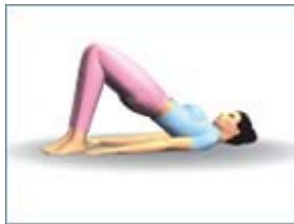
### Vaje za moč



Ležite na hrbet, pokrčite obe nogi, napnite trebušne mišice in pritisnite križ ob podlago. Štejte do pet in nato mišice sprostite.



Ležite na hrbet, nogi pokrčite. Dvignite glavo proti prsnemu košu in ramena od tal. Križ ob tem pritisnite ob podlago. Položaj zadržite 5 sekund, nato se vrnite v začetni položaj.



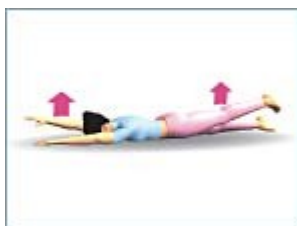
Ležite na hrbet, nogi pokrčite. Dvignite medenico in stisnite zadnjico. Zadržite 5 sekund, nato se sprostite.



Ležite na hrbet. Eno nogo pokrčite, z nasprotno roko poskušajte odriniti pokrčeno nogo.



Ležite na bok, spodnjo nogo pokrčite. Zgornjo nogo iztegnite in jo dvigujte od tal.



Ležite na trebuh, roki stegnite naprej, čelo potisnite ob podlago.  
Hkrati dvignite levo roko in desno nogo. Ves čas glejte v tla.  
Položaj zadržite 5 sekund, nato se sprostite



Prispevek:

**Ivica Flis, dr. med., specialistka fizikalne in rehabilitacijske medicine**