

Vaje za spodnji del hrbtenice

Predpisali smo vam vaje za rehabilitacijo spodnjega dela dela hrbtenice. Potrebno je poudariti, da v literaturi obstaja veliko vaj za zdravo hrbtenico, ki se od teh bistveno razlikujejo, saj je pri oboleli hrbtenici potrebna posebna previdnost in pazljivost. Izvajajte le vaje, ki vam jih glede na vaše bolezensko stanje predpiše zdravnik specialist. Še posebna previdnost je potrebna pri diagnozi diska hernije

1. vaja



Postavite peto ene noge na klop ali stopnico, višine 30 cm. Iztegnite nogo. Naredite predklon v bokih naprej, pri čemer pazite na vzravnano držo (raven hrbet, rame nazaj) dokler ne začutite napetost mišic v nogi. Zadržite 15 do 30 sekund, ponovite 3-krat.

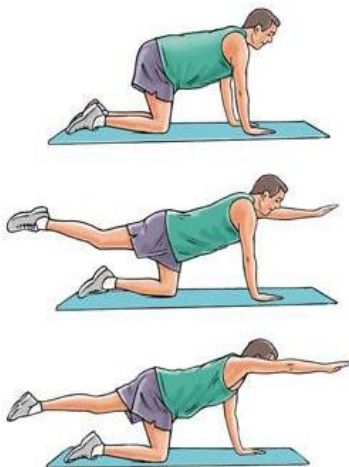
2. vaja



Prpravite se v pozicijo, kot kaže slika. Spustite trenuh in vbočite hrbet, zadržite 5 sekund. Nato izbočite hrbet in zadržite 5 sekund. Naredite 2 seta po 15 ponovitev.

2 | Vaje za spodnji del hrbtenice

3. vaja



Pripravite se v pozicijo, kot kaže slika. Stisnite trebuh in ritnici. Nato iztegnite nasprotno roko in nogo. Zadržite v tej poziciji 5 sekund, nato počasi spustite. Zamenjajte roko in nogo za naslednji izteg. Ponovite 10-krat na vsaki strani.

4. vaja



Ležite na hrbet s pokrčenimi koleno in celotno površino stopal na tleh. Stisnite trebuh in pritisnite križ ob podlago. Zadržite 15 sekund, nato sprostite. Ponovite 5-10-krat.

5. vaja



Ležite na hrbet s pokrčenimi koleno in celotno površino stopal na tleh. Napnite trebušne mišice in stisnite ritnici. Z iztegnjenimi rokami, rahlo dvignjenimi od podlage, dvignite zgornji del trupa, pri čemer ohranite rame na tleh. Zadržite 3 sekunde, ne zadržujte diha, temveč izdihnite ob dvigu in vdihnite ob spustu. Naredite 2 seta po 15 ponovitev.

3 | Vaje za spodnji del hrbtenice

6. vaja

Ulezite se na trebuh, z rokami ob telesu in obrazom proti podlagi ter tako počakajte 5 minut. V primeru bolečine podložite pod trebuh blazino. Ta vaja sprošča mišice v spodnjem delu hrbtenice in nogah.



Če uspete brez bolečin opraviti prvi del vaje, lahko nadaljujete: dvignite se na komolce in zadržite to pozicijo nadaljnjih 5 minut.

Če uspete brez bolečin opraviti tudi drugi del vaje, lahko nadaljujete: postavite dlani pod višino ramen in pritisnite ob podlago, pri čemer ne dvigate bokov. Zadržite 1 sekundo in sprostite tako, da rahlo pokrčite komolce. Naredite 10 nizov po 3-5 ponovitev. Med vsakim nizom je priporočljiv 1 minuten počitek.

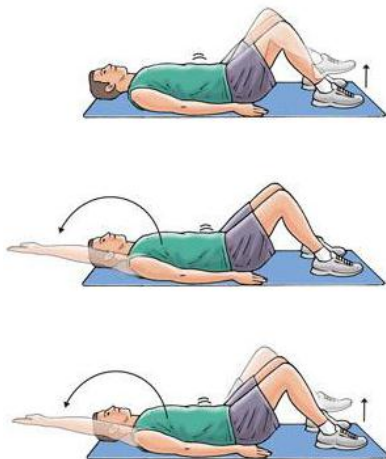
7. vaja



Lezite na bok v nogami, boki in rameni v ravni liniji. Dvignite se na komolec tako, da je le-ta navpično pod vašim ramenom. Dvignite boke in postavite drugo roko v bok za ravnotežje. Zadržite 15 sekund, nato počasi spustite. V začetku lahko kolena rahlo pokrčite, z roko v boku pa se odrinete od podlage in jo ohranite na tej poziciji. Naredite 3 ponovitve na vsaki strani.

4 | Vaje za spodnji del hrbtenice

8. vaja



Ležite na hrbet, pokrčite kolena, stopala so na tleh. Stisnite ritnici in dvignite eno nogo nekaj centimetrov od tal. Zadržite 5 sekund, nato jo spustite. Ponovite vajo tudi z drugo nogo. Nato dvignite eno roko iztegnjeno nad glavo, zadržite 5 sekund in spustite trebuh na ravno podlago. Iztegnite roke. Ponovite tudi z drugo roko. Naredite 5 ponovitev z vsako nogo in roko.

9. vaja



Ležite na hrbet, pokrčite kolena, stopala so na tleh. Stisnite trebuh in ritnici, dvignite roke nekaj centimetrov od podlage in jih iztegnite pred sabo ali pa jih sklenite na zatilju. Pri tem dvignite zgornji del trupa od podlage in se nagnite na eno stran, pazite, da so rame zravnane. Zadržite 3 sekunde, nato sprostite. Naredite 2 niza po 15 ponovitev na vsaki strani.