

Vaje za vratni del hrbtenice

Predpisali smo vam vaje za rehabilitacijo vratnega 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.

1. vaja



Brado podložite s prsti in nežno potisnite glavo nazaj. Zadržite 5 sekund. Naredite 5 ponovitev.

2. vaja



V stoječem ali sedečem položaju iztegnite roke za hrbet in se, če je možno, primite. Znižajte levo ramo in nagnite glavo v desno, dokler ne začutite raztezanja. Zadržite ta položaj 15 do 30 sekund, nato sprostite. Nato spustite desno ramo in nagnite glavo proti levi. Zadržite 15 do 30 sekund. Ponovite 3-krat na vsaki strani.

2 | Vaje za vratni del hrbtenice

3. vaja



Z desno roko primite levo stran brade in rahlo obrnite glavo v desno stran, da začutite raztezanje. Zadržite 10 sekund, nato sprostite. Naredite 3 ponovitve na vsaki strani.

4. vaja



Lezite na trdo podlago. Zaprite usta in rahlo razprite čeljust. Poskusite pokimati z glavo proti grlu, ne da dvignete glavo. Zadržite 3 sekunde, nato se vrnite v začetni položaj. V začetku naredite 2 niza po 5 ponovitev, kasneje 2 niza po 10 ponovitev.

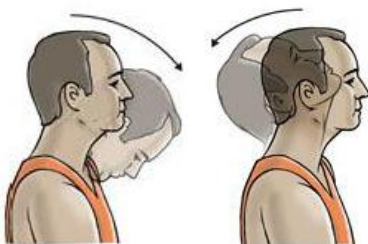
5. vaja



Sedite na stol in vzravajte vrat, ramena in trebuh. Najprej obrnite glavo nežno v desno, do točke, ko začutite napetost. Obrnite glavo v izhodiščni položaj, nato enako storite na levi strani. Naredite 10 ponovitev v vsako smer.

3 | Vaje za vratni del hrbtenice

6. vaja



Sedite na stol in vzravnavajte vrat, ramena in trebuh. Nagnite glavo naprej, z brado proti prsnem košu, do točke, ko začutite napetost. Nato nagnite glavo nazaj do točke, ko začutite napetost. Zadržite 5 sekund. Naredite 10 ponovitev na vsako stran.

7. vaja



Sedite na stol, zravnajte hrbet. Iztegnite vrat tako, da gledate naravnost in zravnate brado. Položite dlan na čelo in glavo nežno potisnite proti dlani. Zadržite 5 sekund in sprostite. Naredite 3 nize po 5 ponovitev.

8. vaja



Z rokama se primite za zadnji del glave in rahlo upognite vrat navzdol. Poskušajte obrniti glavo v levo, vendar jo zadžite z rokama, da začutite napetost. Zadržite 15 sekund. Naredite 3 ponovitve na vsaki strani.

4 | Vaje za vratni del hrbtenice

9. vaja



Sedite vzravnano, z brado navzgor, glejte naravnost. Položite dlan na področje sence in pritisnite glavo ob dlan. Zadržite 5 sekund, nato sprostite. Naredite 3 nize po 5 ponovitev na vsaki strani.

10. vaja



Sedite vzravnano, z brado navzgor, glejte naravnost. Položite roke na zatilje in potisnite zadnji del glave proti dlanem. Zadržite 5 sekund, nato sprostite. Naredite 3 nize po 5 ponovitev.

11. vaja



Sedite na stol in zravnajte vrat, ramena in trebuh. Nagnite glavo tako, da se vaše desno uho približa desni rami, do točke, ko začutite napetost. Vrnite se v izhodiščni položaj, nato enako storite na levi strani. Bodite pozorni, da ne vrtite glave in da ne dvigate ramen. Naredite 10 ponovitev v vsako smer.