

5 razteznih vaj za 5 minut na dan

Za zmanjšanje bolečin v križu



Vsakodnevna prisiljena drža, dolgotrajen sedeč položaj, premalo aktivnosti, ...so pomembni dejavniki, ki pogosto privedejo do bolečinskih občutkov v spodnjem delu hrbtenice. Več kot 90 % slovencev, starejših od 40 let, je vsaj enkrav v življenju imelo težave, povezane s hrbtenico. Vzroki zanje so različni, prednjačijo pa predvsem obrabne spremembe, dedne posebnosti in prisiljena drža.

V kolikor imate težave z bolečinami v križu, pri čemer bolečinski občutki niso tako močni, da bi vas ovirali pri vsakodnevni opravi, si lahko pomagate z naslednjimi preventivnimi vajami. Sicer priporočamo obisk zdravnika specialista.

1. Raztezanje na tleh



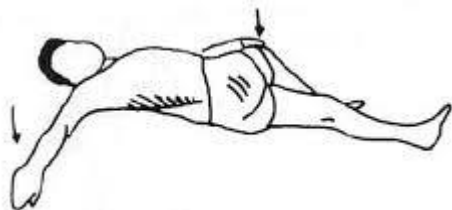
Dvignite vsako nogo posebej in jo zadržite 30 sekund.

2. Koleno na prsi



Skrčite vsako nogo do prsi in zadžite 20 sekund. Z vsako nogo naredite dve ponovitvi.

3. Razteg hrbtenice



Postavite se v položaj na sliki in zadržite 20 sekund.

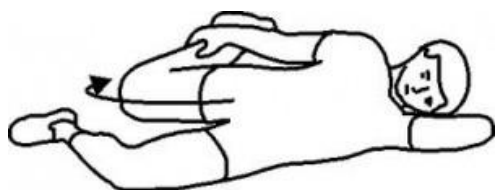
Ponovite nekajkrat.

4. Razteg na kolenu



Zadržite 30 sekund z vsako nogo.

5. Razteg mišice kvadriceps



Zadržite 30 sekund. Z vsako nogo naredite dve ponovitvi.