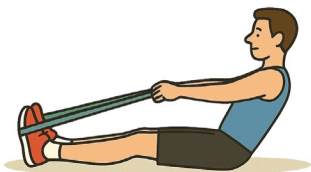


10. Vaja za hrbet z elastiko

Elastiko čvrsto primite v obe roki ter jo namestite na sredino stopal kot kaže slika 1. Nato pokrčite roki, potegnite komolca nazaj in približajte lopatici kot kaže slika 2.



11. Vaja za medenico

Ležite na ravno podlago s pokrčenimi koleni. Naredite vdih in z izdihom dvignite medenico in razširite kolena. Ob vdihu kolena približajte skupaj. Za bolj aktivno vajo lahko uporabite elastiko kot kaže slika.



12. Raztezna vaja za sprostitev mišic ritnice

V položaju na hrbtu kot kaže slika prekrížajte nogi tako, da koleno potegnete k sebi, pri čemer se poskusite s stopalom dotakniti podlage. Zadržite 5 sekund nato nogi zamenjajte. Če pri tej vaji občutite močno bolečino, zadostuje, da koleno zadržite v poziciji, brez dotika stopala na podlago.



13. Vaja s spuščanjem rok

Postavite peto ene noge na klop ali stopnico višine 30 cm. Iztegnite nogo. Naredite predklon v bokih naprej, pri čemer pazite na vzravnanano držo (raven hrbet, rame nazaj) dokler ne začutite napetost mišic v nogi. Zadržite 15 sekund. Ponovite z drugo nogo.



14. Vaja za sprostitev kolka

Postavite se v pozicijo izpadnega koraka kot kaže slika. Z rokami se oprite na prednjo nogo, potisnite medenico naprej in zadržite 5 sekund. Nato nogi zamenjajte.



Ordinacije:

Trzin, Maribor, Nova Gorica, Celje, Koper, Murska Sobota, Novo mesto, Zagorje ob Savi

Brezplačna številka

080 12 03



Terapevtske vaje za lumbalno hrbtenico

Z izvajanjem ciljnih vaj, ki vam jih je predpisal zdravnik, krepimo podperne mišice, izboljšamo gibljivost ter zmanjšamo tveganje za poškodbe ali kronične bolečine. Vaje lahko izvajamo doma, brez posebnih pripomočkov ali s pomočjo elastike. Pomembno je, da vaje izvajamo počasi, z nadzorom in pravilnim dihanjem.

Vaje 1–5 izvajamo v ležečem položaju.

Vaje 6–8 izvajamo na kolenih, priskrbite si ustrezno podlago.

Vaje 9–11 lahko izvajate s pomočjo elastike.

Vaje 12–14 so raztezne vaje za hrbtenico. Pri teh vajah je potrebna posebna pazljivost.

Vsako vajo izvedite v 3 serijah po 5 ponovitev.

www.mogy.si

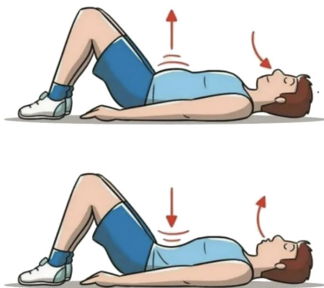
Vsako vajo izvedite v 3 serijah po 5 ponovitev.

www.mogy.si

1. Dihalna vaja

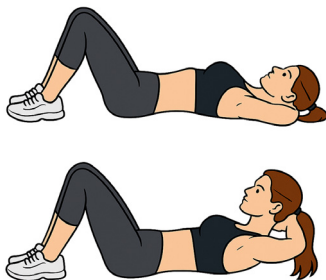
Pri tej vaji dihaite s trebušno prepono. Pri vdihu se prepona spusti, trebuh se rahlo izboči, pljuča se napolnijo z zrakom. Ob izdihu se prepona dvigne, trebušna stena se sprosti in zrak se iztisne iz pljuč.

Cilj te vaje je sprostitev mišic trupa in ledvenega dela hrbtenice ter povečanje stabilnosti trupa.



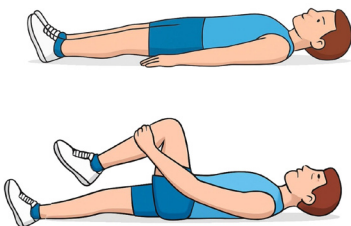
2. Krepitev trebušnih mišic

Roke sklenite za glavo, pokrčite kolena in vdihnite. Z izdihom dvignite zgornji del trupa in zadržite, nato glavo počasi spustite.



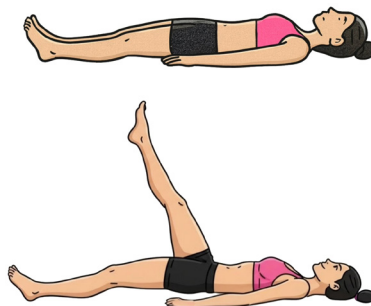
3. Dviganje kolena

Ležite zravnano na podlago. Dvignite eno koleno in ga približajte trupu. Zadržite nekaj sekund in spustite. Ponovite z drugo nogo. Pri tej vaji si lahko pomagata tudi z rokami. Koleno dvignite do točke, ko občutite bolečino.



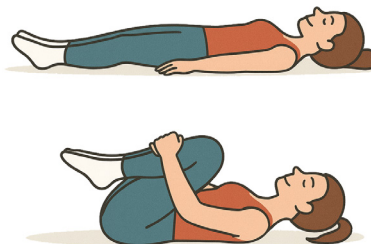
4. Dviganje noge

Ležite zravnano na podlago, z rokami ob telesu. Dvignite eno nogo in zadržite nekaj sekund, nato spustite. Ponovite z drugo nogo. Nogo dvigajte do točke, ko občutite bolečino.



5. Vaja za sprostitev križa

Ležite na ravno podlago z rokami ob telesu. Pokrčite kolena in ju potegnite k sebi, pomagajte si z rokami. Zadržite nekaj sekund in spustite.



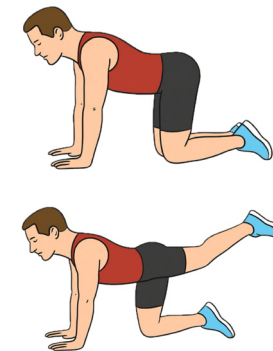
6. Vaja »mačka«

Postavite se v držo, kot kaže slika. Spustite trebuh in vbočite hrbet, zadržite 5 sekund. Nato izbočite hrbet in zadržite 5 sekund.



7. Vaja za krepitev mišic ritnice

Postavite se v držo, kot kaže slika. Stisnite trebuh in ritnici. Iztegnite eno nogo. Zadržite 5 sekund, nato počasi spustite. Pri naslednjem iztegu zamenjajte nogo.



8. Vaja za sprostitev ledvene hrbtenice

Postavite se v držo, kot kaže slika. Iztegnite roke, ritnici spustite proti petam. Zadržite nekaj sekund, nato se ponovno dvignite.



9. Raztezna vaja stopal z elastiko

To vajo lahko izvajate z elastiko ali brez. Eno nogo pokrčite, drugo pa zravnajte. Pri uporabi elastike jo čvrsto primite v obe roki ter jo namestite na zravnano nogo, na stopalo pod prsti kot kaže slika. Stopalo s pomočjo elastike potegnite k sebi in zadržite 1-2 sekundi ter potisnite stopalo naprej in ponovno zadržite 1-2 sekundi. Nato sprostite. Brez elastike izvajajte vajo v poziciji z ravnim hrbtom in premikajte stopalo. Vajo izvedite tudi z drugo nogo.

