

BOLEČINE V HRBTENICI

Bolečine v hrbtenici so pogosto posledica slabe telesne drže, nepravilnega dvigovanja ali nošenja bremen, napačnega sklanjanja, dolgega sedenja in nepravilnega ležanja. Proti bolečinam nam lahko pomagajo vaje za RAZTEZANJE, PRAVILNO DVIGOVANJE IN PRENAŠANJE BREMEN, PRAVILNA TELESNA DRŽA TER RAZBREMENILNI POLOŽAJI.

RAZBREMENILNI POLOŽAJI

1. LEŽANJE NA HRBTU - z blazino si podložimo glavo in kolena.



2. LEŽANJE NA TREBUHU - z blazino si podložimo v višini trebuha in roki pokrčimo ob telesu ali nad glavo.

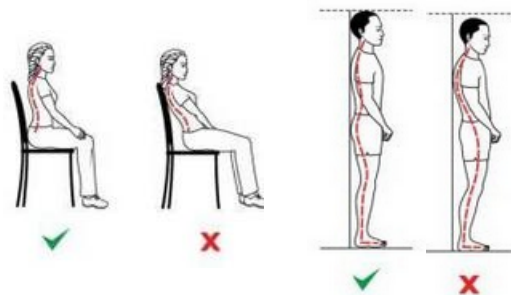


3. LEŽANJE NA BOKU - spodnjo nogo imamo stegnjeno, zgornjo pa pokrčeno in podloženo z blazino.



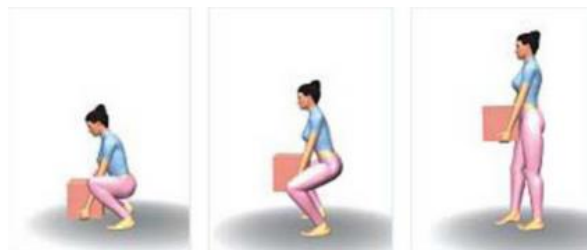
PRAVILNA TELESNA DRŽA

Pazimo na osnovne krivine hrbtenice.



PRAVILNO DVIGOVANJE BREMEN

Breme vedno dvigujemo s pokrčenimi nogami (iz počepa) in ravnim hrbtom. Težo bremena prenesemo na noge in breme dvignemo ob telesu.



VAJE ZA RAZTEZANJE

1. Leže na hrbtu - pokrčeni nogi povlecite čimbolj k sebi in ju objemite (zadržite vsaj 10 sekund).
2. Položaj na vseh štirih - izbočite hrbtenico, trebuh uvlecite in glavo potegnite med ramena (položaj zadržite); nato hrbtenico vbočite mehko navzdol, glavo dvignite in raztegnite vrat; položaj zadržite.
3. Iz položaja na vseh štirih se z zadnjico spustite na pete in iztegnete roke naprej; položaj zadržite.



Viri: www.pulmolog.com
www.nijz.si

Pripravila: Nuša Blažun, dipl. fiziot.