

Pripravila: Špela Rozman, dip.fizioterapevt

8 NASVETOV ZA PRAVILNO DRŽO IN GIBANJE HRBTENICE V VSAKDANJEM ŽIVLJENJU

1. VSTAJAJTE/LEZITE PREKO BOKA



2. VZRAVNANA DRŽA PRI IZHODU IZ AVTA



4. OBUVANJE NOGAVIC Z VZRAVNANO HRBTENICO



3. UMIVANJE ZOB V POKONČNI DRŽI



5. PRAVILNA DRŽA V SEDEČEM POLOŽAJU Z LEDVENO PODPORO



6. NEPAZLJIVE ROTACIJE ŠKODUJEJO HRBTENICI



7. NENADZOROVANO PREPOGIVANJE TRUPA NI ZAŽELJENO



8. BREZSKRIBNO DVIGUJTE BREMENA

