



ODDELEK ZA FIZIOTERAPIJO (FTH)

VAJE ZA LEDVENO HRBTENICO

(Navodila pacientom)

LEŽE NA HRBTU

Noge so pokrčene s stopali na podlagi.

1. Aktivirajte globoko trebušno mišico (m. transversus abdominis) tako, da med izdihom popek nežno potegnete proti hrbtenici. Medtem sproščeno dihaite. Zadržite napetost 10 sekund in sprostite. Ponovite 10-krat.

Pri izvedbi vseh naslednjih vaj najprej aktivirajte globoko trebušno mišico in poskusite obdržati napetost ves čas giba do vrnitve v začetni položaj.

2. Nogo počasi iztegnite po podlagi in jo nato pokrčite. Ponovite 10-krat, delajte izmenično z levo in desno nogo.

3. Koleno obračajte navzven, proti podlagi. Pazite, da medenica ostane stabilna. Ponovite 10-krat, delajte izmenično z levim in desnim kolenom.

4. Medenico dvignite od podlage. Hrbtenica naj ostane poravnana. Ponovite 10-krat.

5. Istočasno dvignite eno roko in iztegnite nasprotno nogo po podlagi. Ponovite 10-krat, delajte izmenično.

6. Roke dvignite navpično proti stropu in z njimi rišite kroge. Začnite z manjšimi krogi in jih postopoma povečujte. Roke po 10-ih sekundah spustite na podlago. Ponovite 5-krat.

ŠTIRINOŽNI POLOŽAJ

Oprite se na roke in kolena. Roke so v širini ramen, kolena pa v širini bokov. Vrat in hrbtenica sta poravnana tako, da ohranite fiziološko krivino. Pogled je usmerjen v tla.

7. Popek nežno potegnite proti hrbtenici, zadržite 10 sekund in sprostite. Ponovite 10-krat.

8. Roko dvignite od podlage. Ponovite 10-krat, delajte izmenično.

9. Nogo iztegnite nazaj po podlagi. Pazite, da hrbtenica in medenica ostaneta poravnani. Ponovite 10-krat, delajte izmenično.

10. Istočasno dvignite eno roko in iztegnite nasprotno nogo po podlagi. Pazite na položaj telesa, hrbtenica in medenica morata ostati poravnani. Ponovite 10-krat. Delajte izmenično.

11. Kolena dvignite 2 cm od podlage in zadržite položaj poljubno dolgo. S to vajo krepite mišice, ki so pomembne za stabilizacijo trupa. Ponovite 3-krat. Čas zadrževanja položaja lahko postopoma povečujete.

V primeru bolečin, mravljinčenja ali neprijetnih občutkov prenehajte z vajami in se posvetujte z zdravnikom in fizioterapevtom.