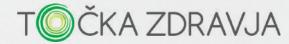
27 DNEVNI RESET TVOJE HRBTENICE



E-knjižica z vajami:

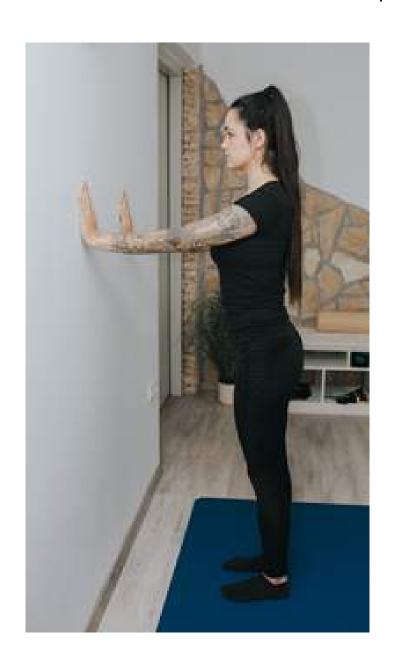
4.TEDEN

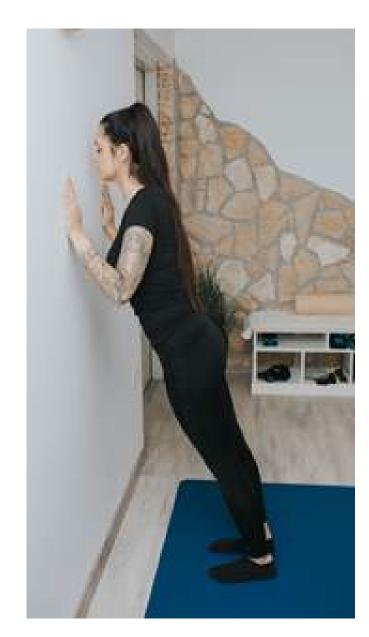
Pripravila: dipl. fizio. Saša Zupanič



VAJA 1: Sklenka na steno

- postavite se proti steni, iztegnite roke in dlani naslonite na steno;
- spustite ramena, sproščeno vdihnite skozi nos in ob izdihu aktivirajte globoko trebušno mišico tako, da popek rahlo potegnete proti hrbtenici. Aktivacijo držite do konca izvedbe vaje;
- upognite komolce in se s stabilnim trupom spustite naprej. Položaj zadržite 3 sekunde in se počasi odrinete od stene v izhodiščni položaj;
- bodite pozorni, da se ne usločite v ledvenem delu hrbtenice
- ponovite 8-krat

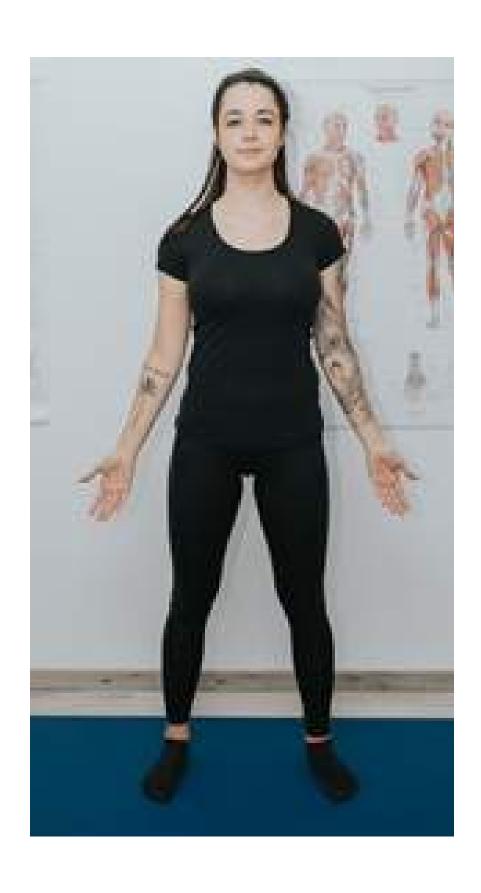




VAJA 2:
Dinamični
razteg celotnega
telesa v spiralo

- stojite nekoliko v razkoraku, roke so ob telesu;
- dvignite desno roko nad glavo in naredite zasuk celega telesa v levo stran. Pogled sledi gibu, prav tako se dvignite na prste desne noge in zasukajte stopalo v levo stran. Enako ponovite še na drugo stran;
- · vajo izvajajte dinamično 10-krat, na levo in desno stran;
- zasuke občutite kot bi se želeli zviti v spiralo;
- bodite pozorni, da vajo izvajate kontrolirano in do meje, ki vam jo vaše telo dopušča.



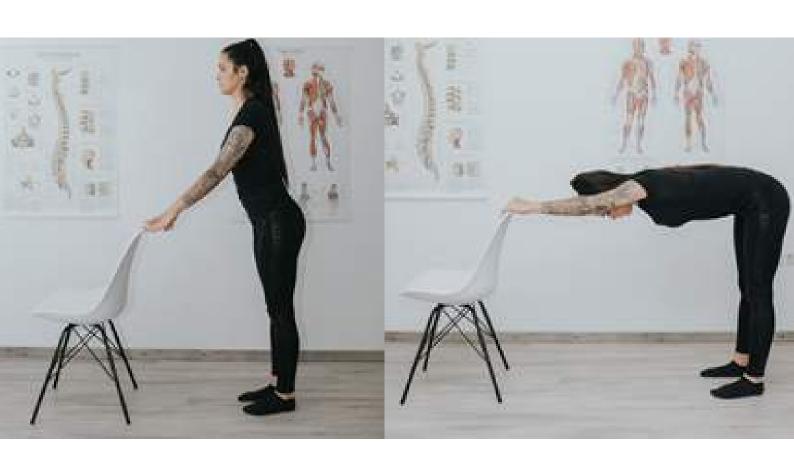






VAJA 3: Vaja za sprostitev prsnega dela hrbtenice v varnem predklonu

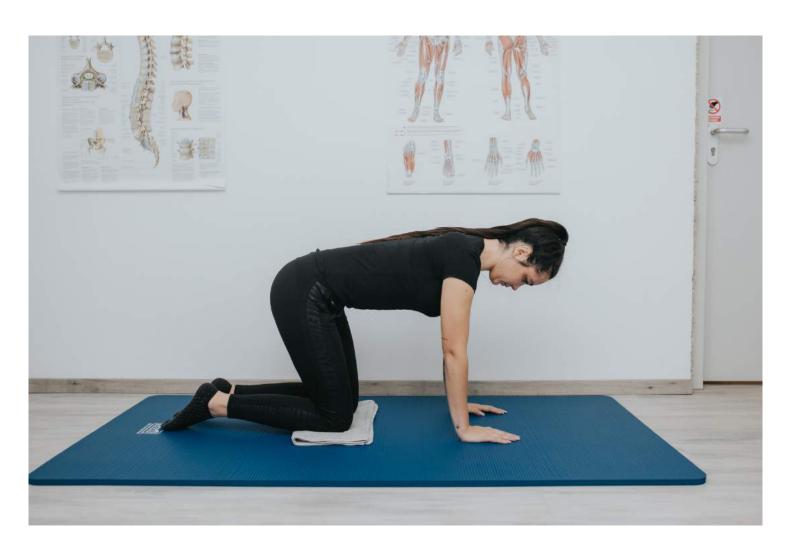
- stojite nekoliko v razkoraku, dlani rok na široko odložite na mizo ali kuhinjski pult;
- sproščeno vdihnite skozi nos in ob izdihu aktivirajte globoko trebušno mišico, ki jo držite skozi celotno vajo;
- stopite korak ali dva nazaj in se počasi spustite v predklon do višine mize oz. pulta, dihate sproščeno;
- ·- bodite pozorni, da se ne usločite v ledvenem delu hrbtenice;
- položaj zadržite 30 sekund in vam naj predstavlja udobje.



RESET KRIŽA (LEDVENEGA DELA HRBTENICE)

VAJA 1:
Vaja za stabilizacijo
hrbtenice v štirinožnem
položaju

- postavite se na vse štiri. Kolena imejte v liniji bokov, dlani pa v liniji ramen. Pazite, da v tem položaju vzdržujete normalno oblikovane hrbtenične krivine. Pogled imejte med vajo usmerjen v tla. Če imate težave s koleni, si pod kolena podložite blazino ali zloženo brisačo;
- napnite globoko trebušno mišico tako kot je opisano pri osnovni vaji. Ob tem stisnite tudi mišice medeničnega dna;
- dihajte normalno naprej, medtem ko vzdržujete nežno napetost v globoki trebušni mišici. Poskušajte zadržati napetost mišice ob normalnem dihanju 10 sekund, nato se sprostite. Vajo ponovite 5-krat:



RESET KRIŽA (LEDVENEGA DELA HRBTENICE)

- ko boste dobili občutek stabilnosti medenice in hrbtenice dodajte iztegnitev leve noge, vzporedno s podlago. Enako ponovite še z desno nogo. Z vsako nogo ponovite 5-krat. Bodite pozorni, da glavo držite ves čas zravnano in imate pogled usmerjen v tla;



- vajo lahko otežite z dvigom roke tako, da pri iztegnitvi leve noge dvignete desno roko naprej do višine glave. Enako ponovite še z iztegnitvijo desne noge in dvigom leve roke; - z vsako stranjo ponovite 5-krat.



VAJA 2: Razbremenitev hrbtenice po mačje

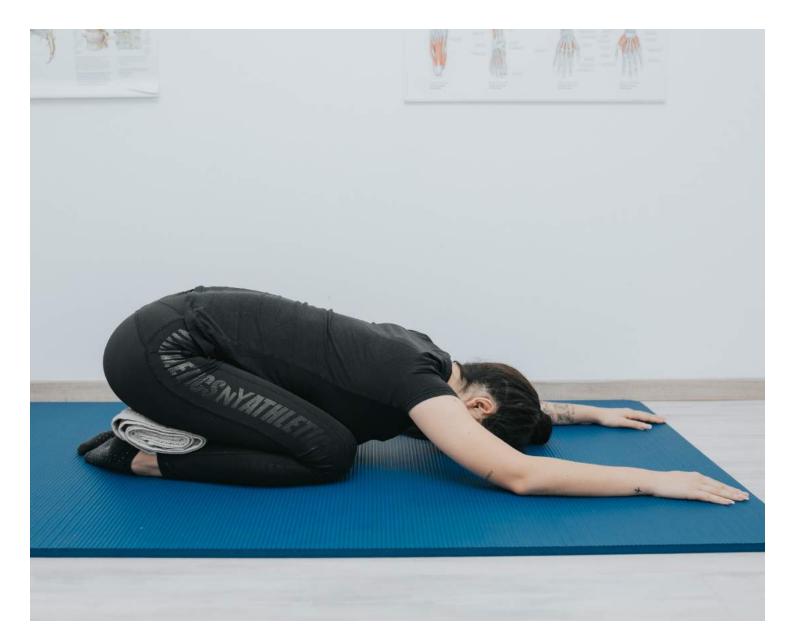
- položaj je enak kot pri prejšnji vaji;
- sproščeno vdihnite skozi nos v trebuh in ob izdihu izbočite hrbet, brado pomaknite proti prsnici ter popek nežno povlecite proti hrbtenici. Nato ob vdihu usločite hrbet do nevtralnega položaja hrbtenice in usmerite pogled naprej. Vajo izvajajte počasi, kontrolirano in bodite pozorni, da se ne usločite preveč;
- ponovite 5-krat.





VAJA 3: Raztegnitev hrbtnih mišic v položaju otroka

- položaj je enak kot pri prejšnji vaji, le kolena postavite bolj široko sproščeno vdihnite skozi nos v trebuh in ob izdihu zadnjico počasi spustite nazaj na pete.
- roke ostanejo iztegnjene naprej, glavo pa odložite na podlago. Če kolen ne morete polno pokrčit, si pod zadnjico podložite vzglavnik. Poskusite občutit mirnost v telesu in če se pojavi kakšna napetost jo z izdihom izpustite. Vaja vam naj predstavlja udobje in ne napor.



Nekaj nasvetov za preprečevanje čezmernih obremenitev in s tem možnosti za nastanek bolečine v križu:

- Pred dvigom bremena, na pozabite napeti globoke trebušne mišice!
- Pri prenašanju in dvigovanju bremen je pomembno, da je hrbtenica vzravnana in breme čim bližje telesu.
- Breme dvigujte z upognjenimi koleni in kolki. Za boljšo stabilnost postavite eno nogo naprej, vzdržujte vzravnano hrbtenico in se dvignite s pomočjo mišic nog. Hrbtenica je tako obremenjena pretežno navpično in manjša je možnost za poškodbe.
- Pred dvigovanjem ocenite ali je predmet sorazmeren z vašo zmogljivostjo. Oceniti je treba ali lahko breme dvignete sami ali potrebujete pomoč. Za ženske je varen maksimum 20 kg težko breme.
- Težje breme je bolje razdeliti na več manjših delov ali porazdeliti v obe roki.
- Z bremenom se ne sukajte v pasu, ampak s koraki. Za dvigovanje potrebujte močne mišice nog in trupa, predvsem trebušne mišice. Optimalna višina za dviganje bremen je do pasu.
- Dobra telesna kondicija, ki jo pridobivate z redno telesno vadbo, je edina uspešna borba proti bolečini v križu.
- Redne aktivnosti kot so tek, hoja, kolesarjenje, plavanje ali ples vplivajo tudi na vzdržljivost dihalnega in krvnega sistema.
- Tudi če nimate bolečin v križu, redno izvajajte program vaj.
- Izogibajte se stresnim dogodkom. Ljudje, ki so nagnjeni k stresu imajo pogosto bolj napete mišice in se okorno gibljejo, zato tudi bolj pogosto obolevajo za bolečinami v hrbtenici.

RESET BOLEČINE V VRATU

VAJA 1:
Vaja za kontrolo vratu in
pravilno držo
stoje ob steni

- -vaja zahteva malo več vašega zavedanja položaja vratne hrbtenice;
- stoje se s hrbtom naslonite na steno. Zadnjica, prsni del in glava so v stiku s steno;
- dvignite roke ob telo v obliki črke W. Brado nežno pomaknite proti prsnici, zatilje glave potisnite nežno v steno;
- med tem ko zadržujete položaj glave, roke počasi dvigujete gor in dol do višine, ki vam jo telo še dopušča. Bodite pozorni, da ves čas ohranjate normalne krivine hrbtenice.
- ponovite 8-krat.





RESET BOLEČINE V VRATU

VAJA 2: Raztezna vaja, da vrat zadiha

- z levo stranjo telesa se postavite ob steno;
- dvignite levo roko nad glavo in jo naslonite na steno;
- z desno dlanjo objamete glavo in jo primaknete navzdol tako, da pogled usmerite proti desnemu boku. Zadržite položaj 10 sekund in vrnete glavo v prvoten položaj;
- ponovite 5-krat. Enako ponovite še na drugi strani.





RESET BOLEČINE V VRATU

VAJA 3: Sprostitev napetosti v vratu s toploto

- zakaj se nebi razvajali, če se lahko. Toplota blagodejno vpliva na sprostitev mišične napetosti;
- pripravite si topel termofor ali ožeto, vročo brisačo. Vsaj 30 minut pustite topel obkladek okrog vratu;
- med razvajanjem s toploto zaprite oči in sproščeno dihajte. Samo eno telo imamo, imejmo ga radi.

Vaje izvajajte zavestno, da občutite vsak položaj glave. V primeru neprijetnosti, morebitnih bolečin ali vrtoglavic se lahko z vprašanji obrnete name in bomo skupaj poskušali odpravit težave.