

SPLETNI TEČAJ

27 DNEVNI RESET TVOJE HRBTENICE



E-knjjižica z vajami:

1.TEDEŇ

Pripravila: dipl. fizio. Saša Zupanič

Lepo pozdravljen/-a :)



Pred teboj je knjižica, kjer so pripravljena vaje za 1. teden spletnega tečaja "27 dnevni reset tvoje hrbtenice".

Vaje so pripravljene po sklopih glede na simptome oz, težave, ki jih imaš:

- reset prsnega dela hrbtenice,
- reset križa (ledvenega dela hrbtenice),
- reset bolečine v vratu,

V primeru, da se ti bo pojavilo kakšno vprašanje ti z veseljem odgovorim.
Dosegljiva sem na:

- 031 725 982
- fiziosasa.zupanic@gmail.com



RESET PRSNEGA DELA HRBTENICE

Velikokrat se pojavijo bolečine ali neprijetni, pekoči občutki med lopaticami, zaradi zaprte drže, ki je lahko odraz načina dela ali stresnih situacij . Prav tako lahko pride do bolečin v prsnem delu hrbta, zaradi zasuka reber ali težav prsnega dela hrbtenice ob dolgotrajnem kašlju.

Najprej je potrebno ozavestit vzrok bolečin, da jih lahko uspešno odpravite. Timi vam je predstavil metode s katerimi lahko na nezavedni ravni ozavestite določene izvore bolečin. Jaz pa sem za vas pripravila sklop specifičnih vaj, ki vam bodo pomagale vzdrževati dobro kondicijo vašega prsnega dela hrbtenice in odprto držo.

Cilji vaj so:

- aktivacija šibkih mišic – predvsem hrbtnih, da si boste oblikovali odprto držo;
- sprostitev napetosti v mišicah;
- zavedanje lastnega telesa.

Pomembno:

- zagotovite si prijeten prostor in bodite udobno oblečeni;
- vaje izvajajte na blazini, na tleh kontrolirano in počasi;
- med vajami dihajte normalno in ne zadržujte vdiha;
- vadite do meje vaših sposobnosti, koliko vam telo dopušča;
- vadite vsak dan, da vam postane navada.

Vaje odsvetujem:

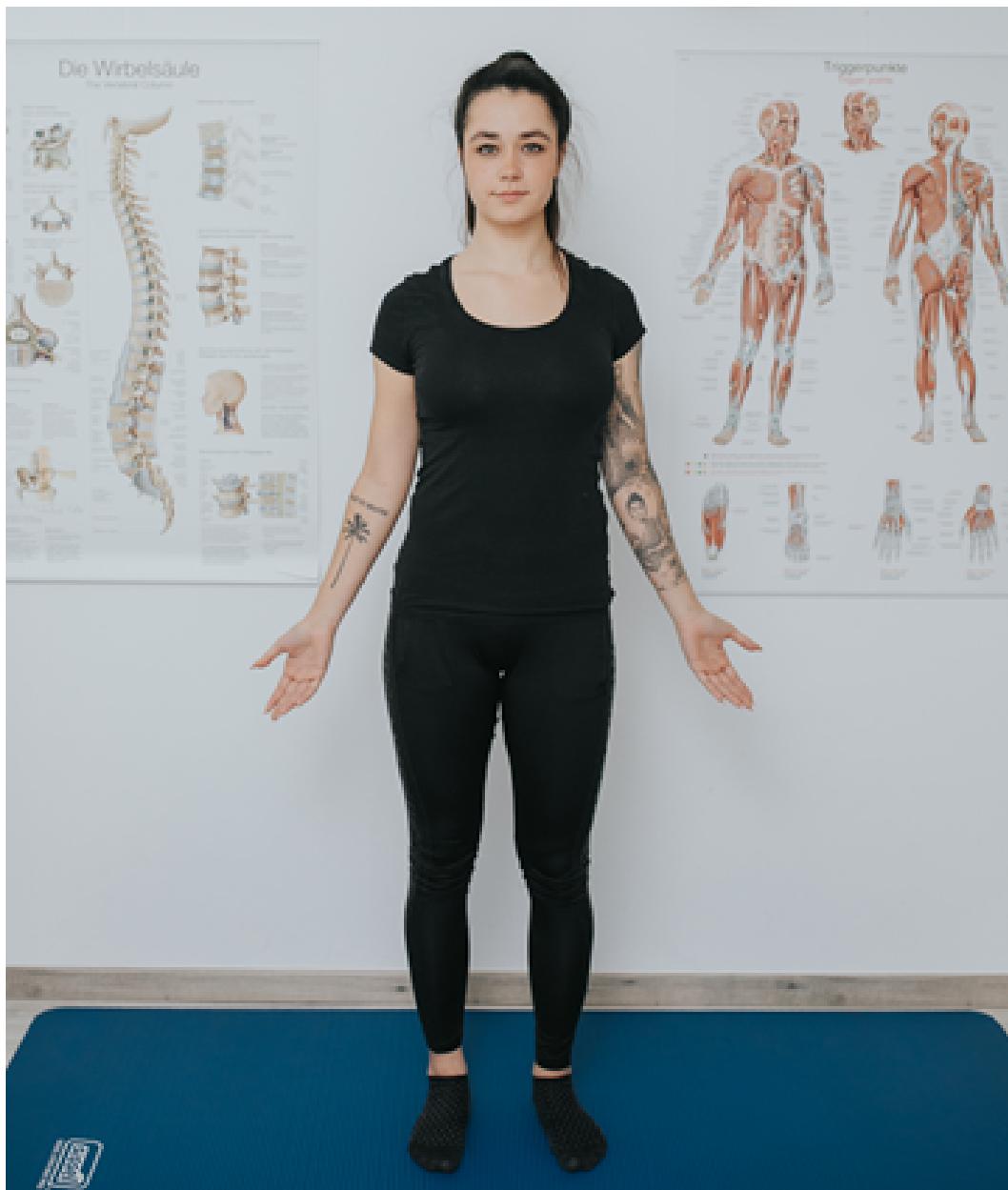
- po obilnem obroku;
- če predhodno vzamete protibolečinsko tableto;
- če vaj ne razumete.

Želela bi vas opozoriti, da so vaje namenjene predvsem za zavedanje drže vašega telesa in prsnega predela hrbtenice. Izvajajte jih do meje vaših sposobnosti, počasi in kontrolirano. V primeru nejasnosti ali kakršnihkoli bolečin me kontaktirajte in bomo skupaj poskušali odpraviti težave.

RESET PRSNEGA DELA HRBTENICE

VAJA 1: Odprta drža

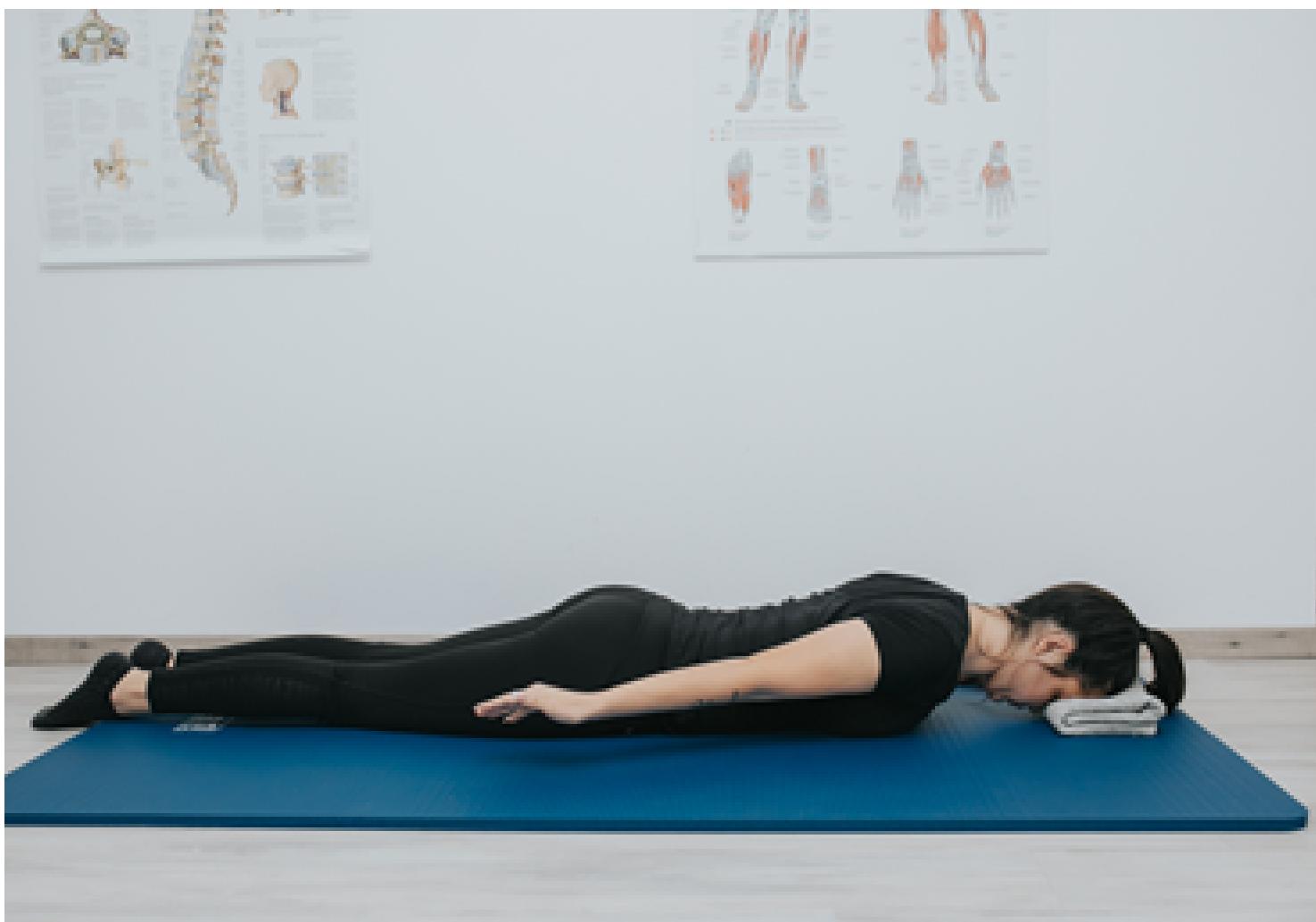
- če imate možnost se postavite pred ogledalo tako, da se gledate;
- sproščeno vdihnite skozi nos v trebuh in počasi izdihnite;
- ob izdihi pomaknite brado na prsnico, pogled je usmerjen naprej;
- spustite ramena in lopatice nežno primaknite proti hrbtenici;
- aktivirajte globoko trebušno mišico tako, da popek nežno potegnete nazaj proti hrbtenici;
- položaj zadržite 5 sekund in normalno dihajte;
- ponovite 8-krat.



RESET PRSNEGA DELA HRBTENICE

VAJA 2: Primik lopatic proti hrbtenici

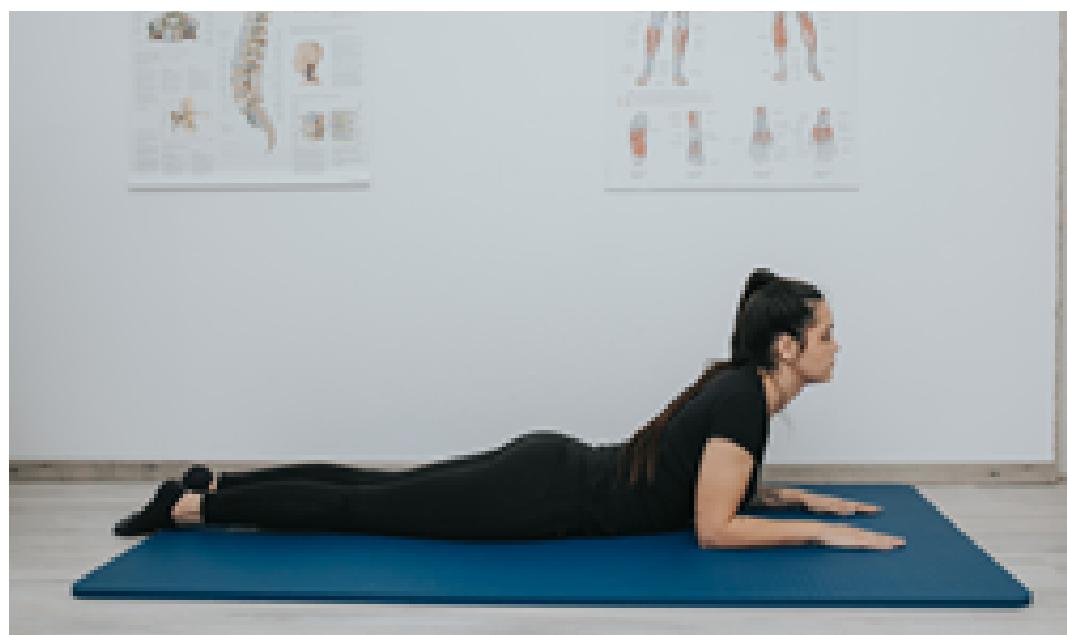
- lezite na trebuhi in si pod čelo položite zloženo brisačo;
- roke položite ob telo tako, da so dlani obrnjene navzdol;
- sproščeno vdihnite skozi nos in ob izdihu aktivirajte globoko trebušno mišico, rame potisnite proti petam nato pa primaknите lopatiki proti hrbtenici in dvignite roke v višino telesa;
- položaj zadržite 3 sekunde in počasi spustite;
- bodite pozorni, da se ne usločite v ledvenem delu hrbtenice in rok ne dvigujete previsoko;
- ponovite 8-krat.



RESET PRSNEGA DELA HRBTENICE

VAJA 3: Dvig trupa na podlakti

- ostanite v ležečem položaju na trebuhu
- pokrčite komolce in podlakti položite ob telo;
- sproščeno vdihnite skozi nos in ob izdihu počasi dvignite glavo ter prsni koš do opore na podlakti;
- zadržite položaj 3 sekunde in počasi spustite;
- bodite pozorni, da se ne dvigujete previsoko in se ne usločite v ledvenem delu hrbtnice;
- ponovite 5-krat.



RESET KRIŽA (LEDVENEGA DELA HRBTENICE)

Bolečina v ledvenem predelu hrbtenice je najbolj pogosta bolečina gibal pri ljudeh. Devetdeset odstotkov odraslih oseb v času svojega življenja vsaj enkrat ali tudi večkrat začuti značilno bolečino v križu. Zanimivo pa je, da pri 85% bolnikov z bolečino v križu, kljub obsežnim diagnostičnim preiskavam, ne ugotovijo njenega vzroka. Velikokrat se vzroki za nastanek bolečine in zaprte drže skrivajo v naši notranjosti. S pomočjo Timijevih metod lahko pridete do zavedanja vaših bolečih globin in izvorov bolečine, ki se lahko izražajo kot bolečina v križu. Jaz pa sem za vas pripravila sklop specifičnih vaj, ki vam bodo omogočile vzdrževati dobro kondicijo vašega križa in pokončno, odprto držo.

Cilji vaj so:

- aktivacija šibkih mišic – predvsem hrbtnih, da si boste oblikovali odprto držo;
- sprostitev napetosti v mišicah;
- zavedanje lastnega telesa.

Pomembno:

- zagotovite si prijeten prostor in bodite udobno oblečeni;
- vaje izvajajte na blazini, na tleh kontrolirano in počasi;
- med vajami dihajte normalno in ne zadržujte vdiha;
- vadite do meje vaših sposobnosti, koliko vam telo dopušča;
- vadite vsak dan, da vam postane navada.

Vaje odsvetujem:

- po obilnem obroku;
- če predhodno vzamete protiblečinsko tableto;
- če vaj ne razumete.

Želela bi vas opozoriti, da so vaje namenjene predvsem za zavedanje drže vašega telesa in prsnega predela hrbtenice. Izvajajte jih do meje vaših sposobnosti, počasi in kontrolirano. V primeru nejasnosti ali kakršnihkoli bolečin me kontaktirajte in bomo skupaj poskušali odpraviti težave.

RESET KRIŽA (LEDVENEGA DELA HRBTENICE)

VAJA 1: Zavedanje svoje drže in korekcija

Hrbtenica je, če jo pogledate od strani, oblikovana v obliki dvojne črke »S«. Krivine v vratnem, prsnem in ledvenem predelu omogočajo hrbtenici, da deluje kot vzmet in blažilec, ki dobro absorbira energijo, nastalo pri gibanju ali zadrževanju različnih položajev. Hrbtenica daje glavno oporo trupu in s tem omogoča pokončno držo ter vsestransko gibanje v različnih položajih telesa. S pomočjo hrbtnih, trebušnih in zadnjičnih mišic ter mišic nog nam hrbtenica omogoča upogibanje, iztegovovanje in obračanje trupa, zato mora biti primerno gibljiva, mišice pa dovolj prožne in močne.

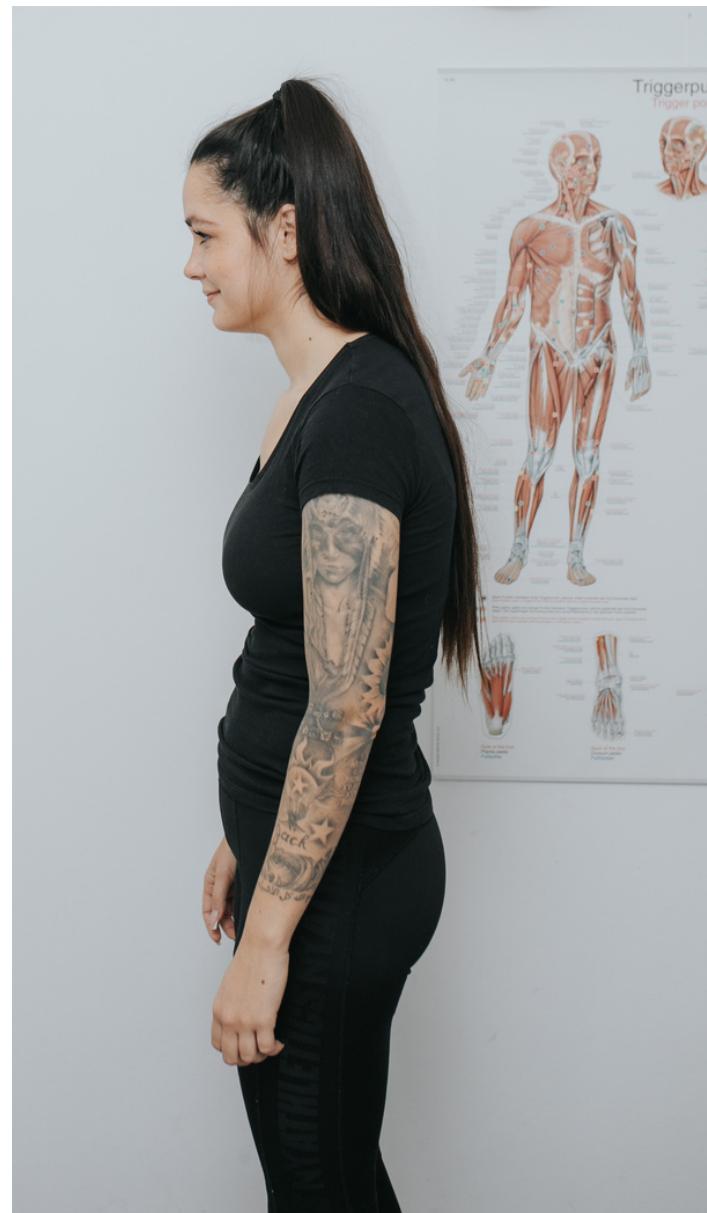
Najprej:

- Postavite se pred ogledalo in poglejte svojo držo od strani in spredaj;
- Pokončna, odprta drža telesa omogoča vašemu telesu optimalno učinkovitost pri gibanju in bistveno pripomore k vsestransko dobremu počutju ter preprečevanju nastanka bolečin v hrbtenici. Zagotavlja tudi pravilno obremenitev kosti, sklepov, vezi in mišic.
- Če imate izbočen trebuh, povečano ledveno vboklino, glavo in ramena pa nagnjena naprej, je vaša drža zaprta.
- Dolgotrajna sključena drža se težko popravi in vodi v degenerativne spremembe sklepov, vezi, mišic in bolečine.
- Zavestno popravljajte sključeno držo vsak dan! Veliko lažje jo boste popravljali, če boste redno skrbeli za prožnost in moč mišic.
- Skrbite za to, da boste vzdrževali pokončno držo tudi pri sedenju. Pri tem ne pozabite na optimalno višino mize in stola za vas. Še posebej, če večino dneva presedite v pisarni mora stol zagotoviti udoben, naraven položaj hrbtenice.

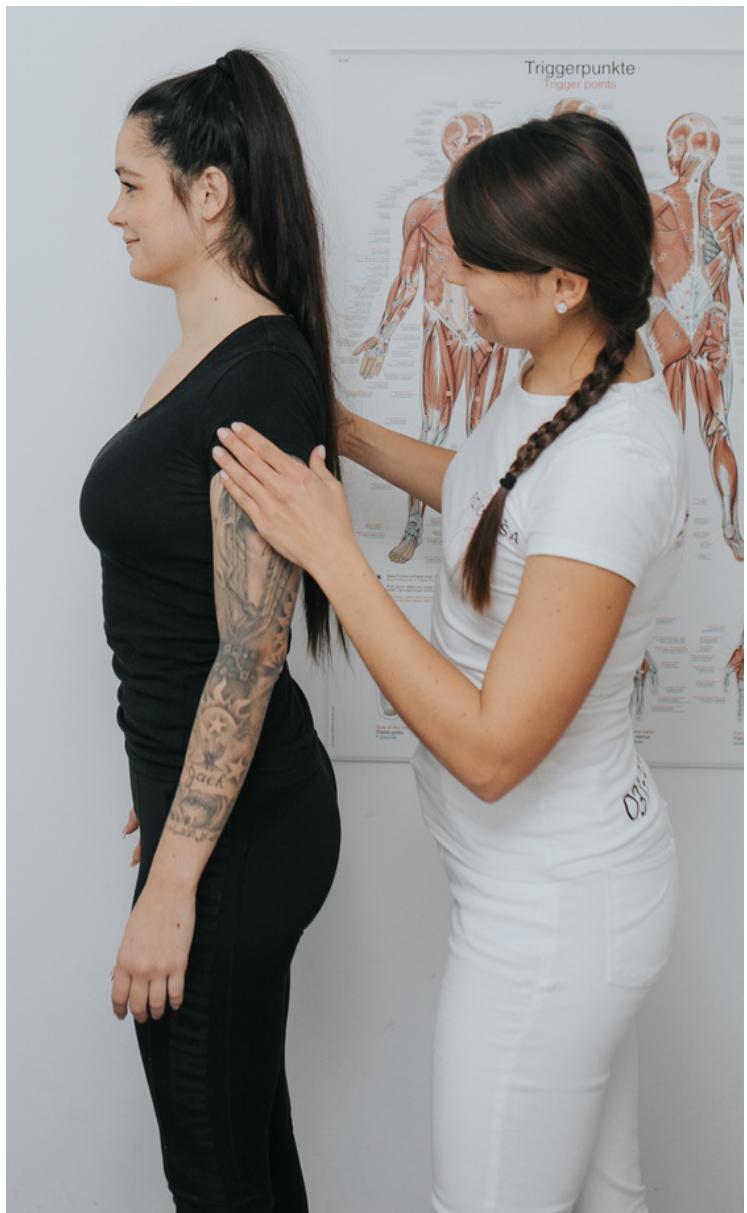
RESET KRIŽA (LEDVENEGA DELA HRBTENICE)

Kako popravite
sključeno držo stoje:

ZAPRTA DRŽA



ODPRTA DRŽA



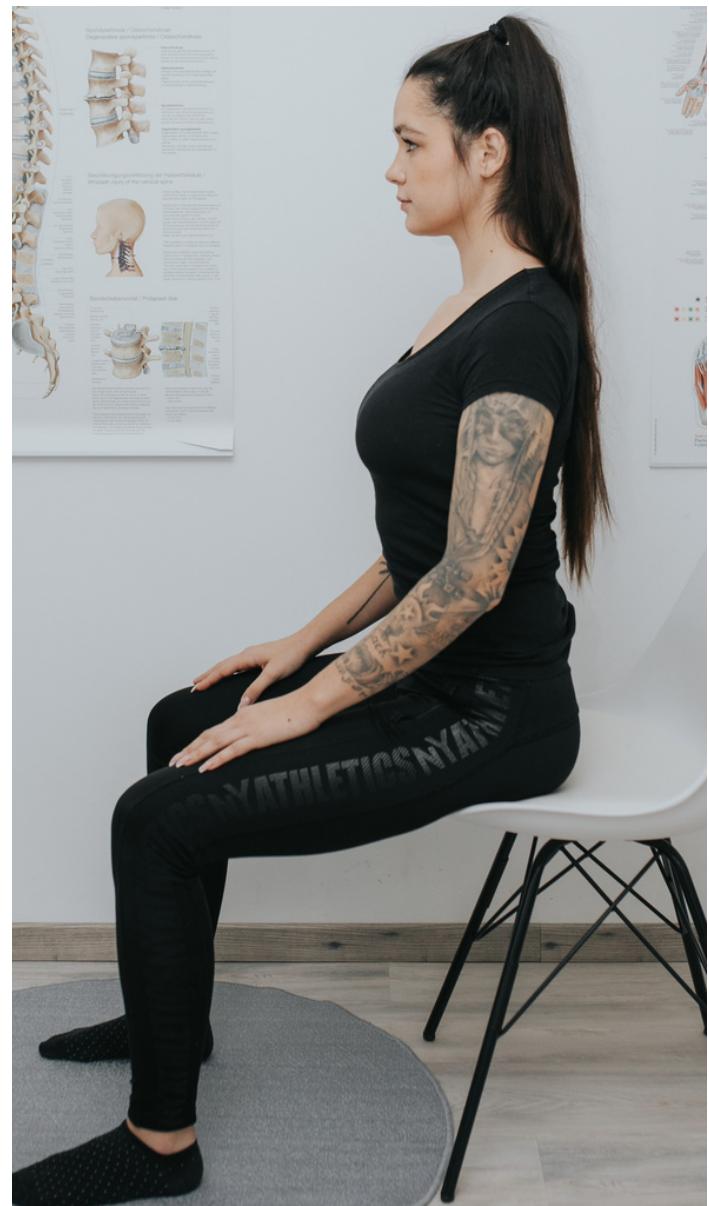
RESET KRIŽA (LEDVENEGA DELA HRBTENICE)

Kako popravite
sključeno držo sede

ZAPRTA DRŽA



ODPRTA DRŽA



RESET KRIŽA (LEDVENEGA DELA HRBTENICE)

VAJA 2: Dihanje

- Lezite na tla s pokrčenimi koleni;
- stopala plosko položite na podlago;
- vrat podprite z manjšim vzglavnikom, da preprečite povečanje vratne krivine. Roke vam naj počivajo ob telesu;
- zaprite oči, brado nežno potisnite proti prsnici, ramena pa proti petam;
- osredotočite se na dihanje. Globoko in počasi vdihnite skozi nos v trebuh, tako da se trebuh izboči, nato pa nežno izdihnite skozi usta;
- ponovite 5-krat.



RESET KRIŽA (LEDVENEGA DELA HRBTENICE)

VAJA 3: Vaja za globoko trebušno mišico

Aktivacija globoke trebušne mišice vzpodbudi aktivacijo še drugih trebušnih mišic, saj so med sabo tesno povezane. Njihova skupna aktivacija deluje kot steznik okrog hrbtenice in medenice, s katero izboljšamo stabilnost sklepov in s tem bistveno pripomoremo pri lajšanju bolečin v križu.

- Lezite na tla in pokrčite kolena. Stopala plosko položite na podlago. Vrat podprite z manjšim vzglavnikom. Brado nežno potisnite proti prsnici, dlani rok pa položite na trebuh, pod popkom. Med vajo vzdržujte nevtralni položaj hrbtenice.
- Zaprite oči, sproščeno vdihnite skozi nos v trebuh in nežno izdihnite skozi usta.
- Na koncu izdiha počasi in nežno povlecite popek proti hrbtenici. Pod dlanmi rok začutite napenjanje trebušne mišice. Med tem ko zadržujete aktivacijo globoke trebušne mišice, zraven normalno dihate. Položaj zadržite 10 sekund in počasi spustite. Ponovite 5-krat.
- Bodite pozorni, da ne vlečete navznoter zgornjega dela trebuha ampak se osredotočite na spodnji predel, kjer imate položene vaše dlani.



RESET KRIŽA (LEDVENEGA DELA HRBTENICE)

Bodite pozorni da:

- mišice ne napenjate močno, hitro in sunkovito,
- da med vajo ne stiskate zadnjice ali mišic nog,
- da med vajo ne nagibate medenice oz. potiskate križa ob podlago. Ves čas vzdržujte nevtralni položaj hrbtenice.

RESET BOLEČINE V VRATU

Bolečini v vratnem delu, ki se lahko širi v ramo ali povzroča glavobole, bi lahko rekli da je to bolezen današnjega časa in posledica načina življenja.

Med najbolj pogoste mehanske vzroke bolečin v vratnem predelu hrbtenice sodijo degenerativne spremembe vratnih vretenc in medvretečnih ploščic, neergonombska drža pri delu z računalnikom ali nihajne poškodbe vratne hrbtenice v prometni nesreči. Vedno bolj pa so pogoste težave z vratnim delom hrbtenice zaradi čustvenih blokad, stresa in neaktivnosti.

Velikokrat bolečina iz vratnega predela seva tudi v ramo in vzdolž ene ali obeh rok, zaradi utesnitve spinalnega živca, kar imenujemo radikularna bolečina. Pridruženo se lahko čuti mravljinčenje ali nemoč v rokah, kar vodi v nezmožnost za delo. Pri tem je zelo pomembno, da ozavestite kdaj so se začele pojavljati težave in v kakšnem obdobju življenja ste bili.

KAKO VAM LAHKO POMAGAM?

Pri vsakem posamezniku je ključna individualna obravnava in da se najprej ugotovi vzrok nastanka bolečin. Potrebno se je zavedati, da če blažimo samo simptome in ne odpravimo vzroka težav, se bodo bolečine skoraj zagotovo vrnile. Domnevam, da ste s pomočjo Timija prišli do izvora vaših težav, zato sem za vas pripravila fizioterapevtsko obravnavo, ki vključuje sklop specifičnih vaj za doma.

Cilji vaj so:

- sprostitev napetosti v mišicah;
- aktivacija šibkih mišic – predvsem stabilizatorjev vratnega dela hrbtenice, ki skrbijo za vzravnavo glave;
- doseči boljšo funkcionalnost vratnega dela z zmanjšanjem bolečin.

Pomembno:

- zagotovite si prijeten prostor in bodite udobno oblečeni;
- vaje izvajajte na blazini, na tleh in sede na stolu, kontrolirano in počasi;
- vadite vsak dan, da vam postane navada.

RESET BOLEČINE V VRATU

Vaje odsvetujem:

- po obilnem obroku,
- če predhodno vzamete protibolečinsko tableto ali
- če vaje ne razumete.

Želela bi vas opozoriti, da so vaje namenjene predvsem zavedanju vratnega dela hrbtenice, kar vam bo omogočilo, da se povežete s svojim telesom. Na uspešnost vašega boljšega počutja, pa predvsem vpliva želja po spremembji, ki se začne pri vas.

RESET BOLEČINE V VRATU

VAJA 1: Dihanje

- lezite na tla s pokrčenimi koleni;
- pod glavo si položite vzglavno blazino ali zvito brisačo. Zaprite oči, brado nežno potisnite proti prsnici, ramena pa proti petam. Pod ledveno hrbtenico imejte za dlan prostora, da zagotovite neutralni položaj hrbtenice;
- osredotočite se na dihanje. Globoko vdihnite skozi nos v trebuh in počasi izdihnite skozi usta. Dihanje naj bo umirjeno;
- ponovite 5-krat



RESET BOLEČINE V VRATU

VAJA 2: Vaja za globoke stabilizatorje vratne hrbtenice

- položaj je enak kot pri vaji 1;
- med vajo vzdržujte nevtralni položaj hrbtenice. Brado nežno potisnite proti prsnici, glavo pa v vzglavno blazino;
- položaj zadržite do 3 sekunde in počasi spustite. Poskusite občutit aktivacijo globokih mišic vratne hrbtenice. Občutek pri vaji mora biti tak kot bi želeli podaljšati vrat;
- ponovite 8-krat.

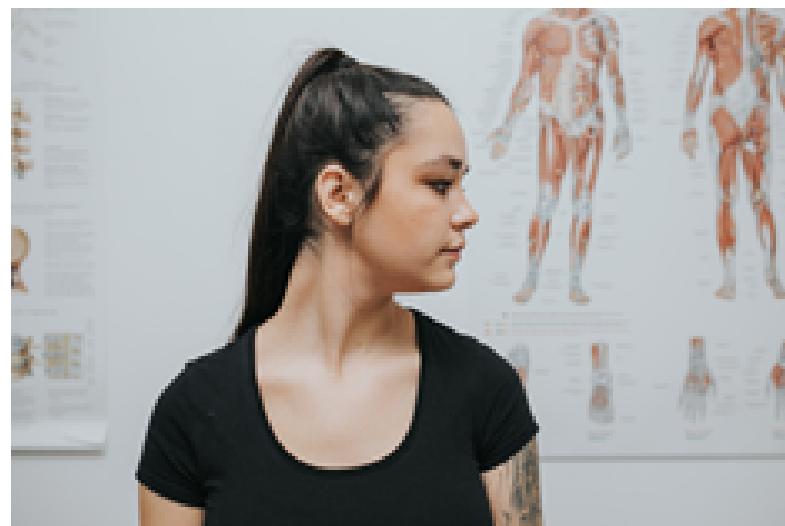
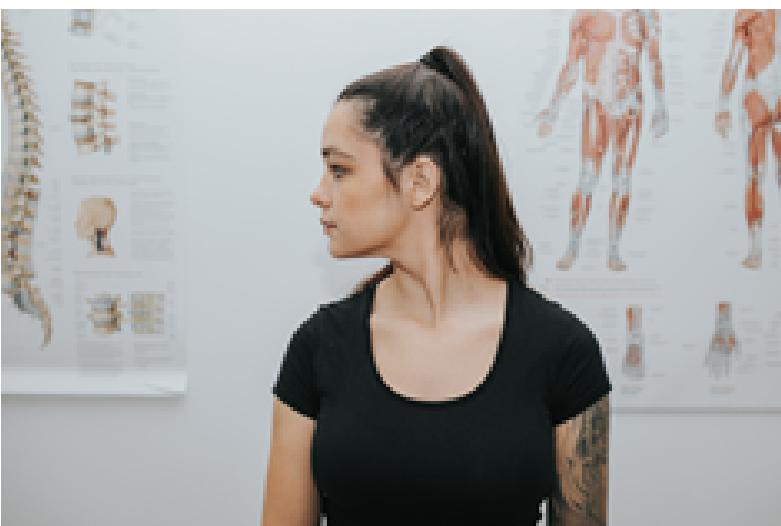


RESET BOLEČINE V VRATU

VAJA 3:

Vaja za izboljšanje gibljivosti vratne hrbtenice

- udobno se namestite sede na stolu;
- sprostite ramena in počasi obračajte glavo levo desno. Pri vsakem končnem gibu zadržite položaj do 3 sekunde in poskušajte z naslednjim gibom iti še dlje;
- bodite pozorni, da zraven ne obračate zgornjega dela telesa;
na vsako stran ponovite 4-krat.

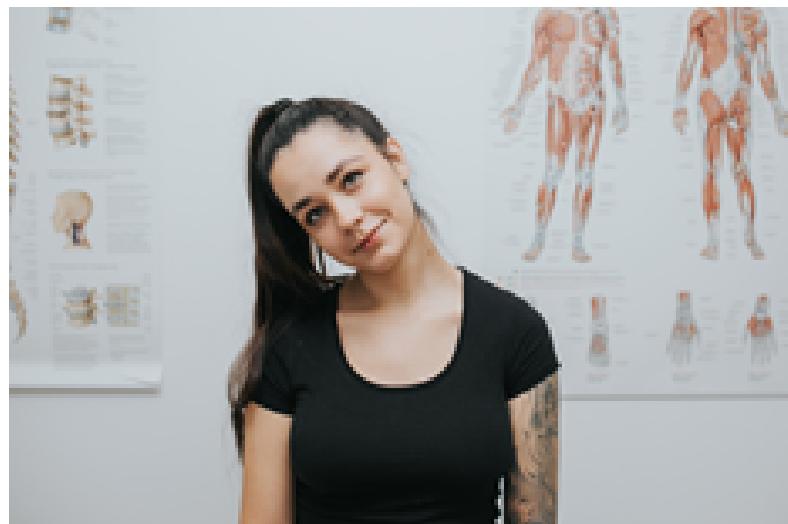
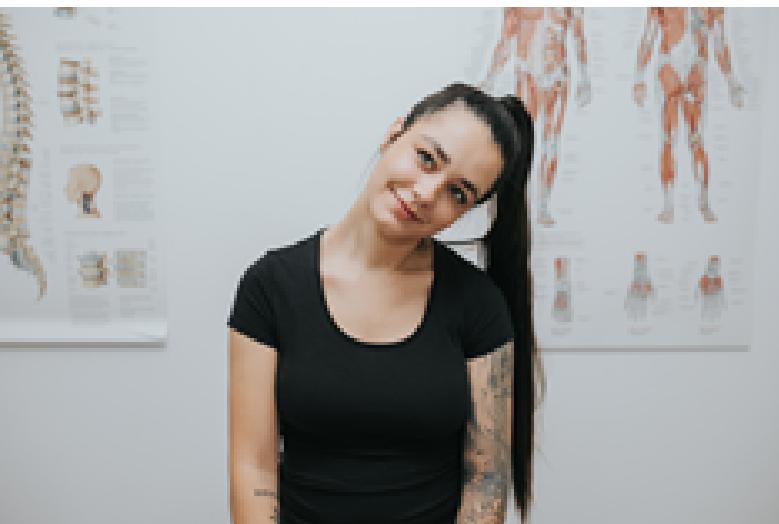


RESET BOLEČINE V VRATU

VAJA 3:

Vaja za izboljšanje gibljivosti vratne hrbtenice

- sprosite ramena in počasi nagibajte glavo levo desno tako kot bi želeli uho približati rami;
- vsak položaj zadržite do 3 sekunde in pazite, da ne dvigujete ramen proti ušesu;
- na vsako stran ponovite 4-krat.



RESET BOLEČINE V VRATU

VAJA 3:
**Vaja za izboljšanje
gibljivosti vratne hrbtenice**

- sprostite ramena in počasi nagibajte glavo naprej in nazaj;
- vajo izvajajte zavestno in po lastnem občutku;
- na vsako stran ponovite 4-krat.

