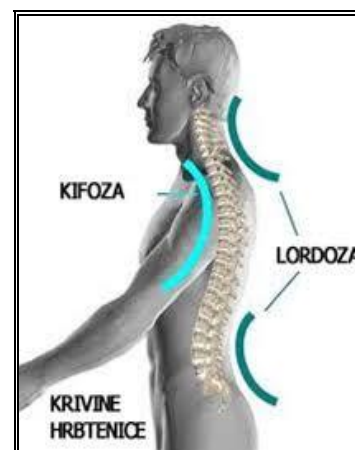
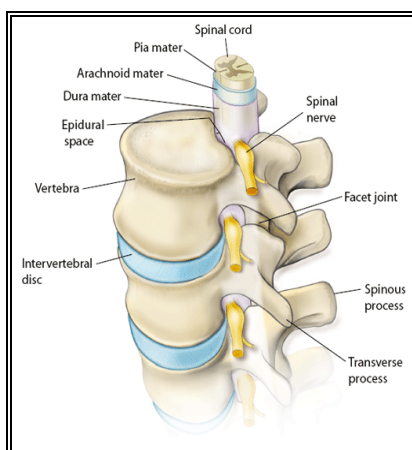
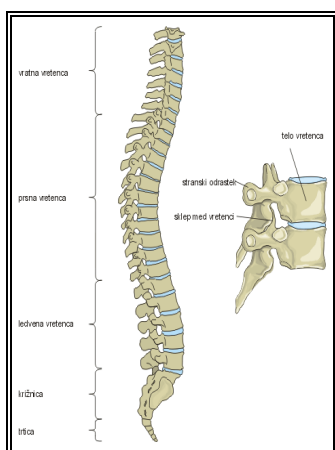


ODDELEK ZA FIZIKALNO REHABILITACIJO
(Tel: 03 56 52 576, E-mail: fiz.adm@sb-trbovlje.si)

NAVODILA ZA PACIENTE Z BOLEČINO V KRIŽU

KAKO DELUJE HRBTENICA:

Hrbtenica ima obliko dvojne črke S. Fiziološke krivine v vratnem, prsnem in ledvenem predelu ji omogočajo, da deluje kot vzmet in blažilec, ki dobro absorbira energijo, nastalo zaradi delovanja mehanskih sil. Hrbtenica daje glavno oporo trupu in s tem omogoča pokončno držo ter gibanje v različnih položajih telesa. S pomočjo hrbtnih, trebušnih in zadnjičnih mišic ter mišic nog nam hrbtenica omogoča upogibanje, iztegovanje in obračanje trupa. Za te aktivnosti pa mora biti primerno gibljiva, mišice pa dovolj močne in prožne.



NAMEN AKTIVNIH VAJ:

Za zdravje vaše hrbtenice zlepa ni nič pomembnejšega kot **vaje, ki krepijo** in raztegujejo mišice in vzdržujejo gibljivost sklepov. **Primerne vaje, ki jih izvajate redno, so bržkone največ, kar lahko sami storite za svojo hrbtenico.**

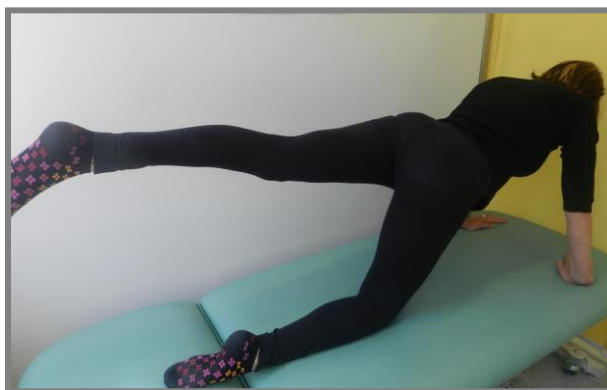
Začenjajte previdno, počasi in bodite potrpežljivi. Prehiter začetek vam bo samo povečal bolečine. Za začetek je priporočljivo, da vadite po trikrat na teden. Bodite vsekakor previdni, dokler vaše telo še ni v primerni kondiciji. Kasneje lahko vadbo stopnjujete.

NAVODILA ZA IZVAJANJE VAJ:

1. Vaje izvajajte redno, vsak dan (ko, pridobite določeno kondicijo)
2. Začnite s 3-5 ponovitvami vsake vaje, nato obremenitve postopno stopnjujte
3. Gibi pri vajah naj bodo gladki, in ne sunkoviti
4. Vaje izvajajte počasi, s hitrostjo, ki vam je prijetna
5. Vaje vam ne smejo povzročati ostre bolečine, ki se širi v spodnji ud ali mravljinčenja
6. Med vajami ne zadržujte diha, dihajete normalno in sproščeno

VAJE:

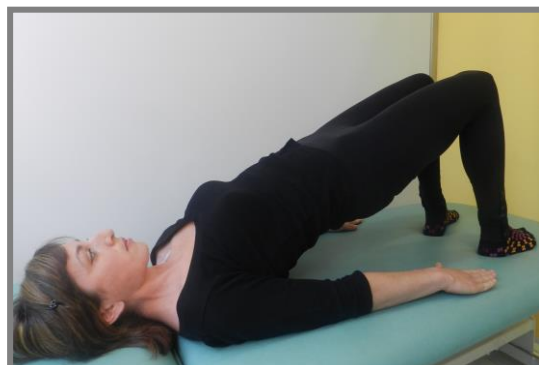
1. Ležite na hrbet, pokrčite obe nogi in napnite trebušne mišice (potegnite popek navznoter, prib. 1-2cm). Štejte do pet in nato mišice sprostite.
2. Ležite na hrbet, nogi pokrčite. Dvignite glavo proti prsnemu košu in ramena od tal. Križ ob tem pritiskate ob podlago. Položaj zadržite 5 sekund, nato se vrnite v začetni položaj.
3. Ležite na hrbet, nogi pokrčite. Dvignite medenico in stisnite zadnjico. Zadržite 5 sekund, nato se sprostite.
4. Ležite na hrbet. Eno nogo pokrčite, z nasprotno roko poskušajte odriniti pokrčeno nogo.
5. Ležite na hrbet. Upognite koleno ene noge, drugo nogo iztegnite na podlago. Objemite stegno pokrčene noge in nogo potisnite proti prsnemu košu. Med izvajanjem vaje nogi zamenjajte.
6. Ležite na trebuh, roki stegnite naprej, čelo potisnite ob podlago. Hkrati dvignite levo roko in desno nogo. Ves čas glejte v tla. Položaj zadržite 5 sekund, nato se sprostite.
7. Postavite se v štirinožni položaj, stisnite trebušne mišice, iztegnite eno nogo nazaj (vzporedno s podlago). Položaj zadržite 5 sekund, nato se sprostite.
8. Postavite se v štirinožni položaj. Nasprotni komolec in nasprotno koleno približamo in močno usločimo hrbet. Sledi popoln izteg noge in roke. Ponovimo še z drugo nogo in komolcem.
9. Postavite se v štirinožni položaj. Ob izdihu počasi spustimo glavo in izbočimo hrbet (kot mačka), napnemo zadnjične in trebušne mišice. V tem položaju ostanemo 10-15 sekund. Pri vdihu dvignemo glavo in usločimo hrbet.
10. Sedimo vzravnan na robu stola, stopala so plosko na tleh, roke so sproščene ob telesu. Vdihnemo in se počasi nagnemo naprej, roke odročimo. Tako ostanemo nekaj sekund in se pri izdihu vrnemo v začetni položaj.
11. Naslonite se s hrbtom na steno in od nje odmaknite stopala za 20-30cm, roke spustite ob telesu. Počasi drsite ob steni navzdol, do položaja visokega počepa. Zadržite položaj 10 sekund in se nato vrnite v začetni položaj.



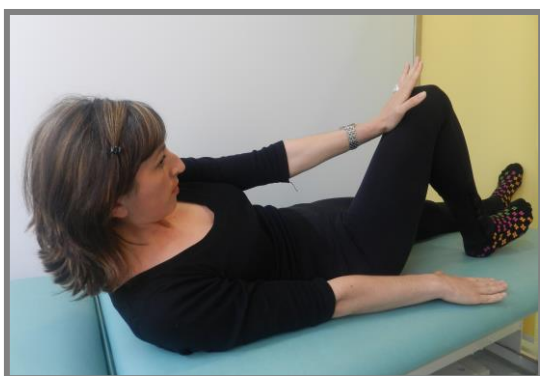
Vaja 7



Vaja 2



Vaja 3



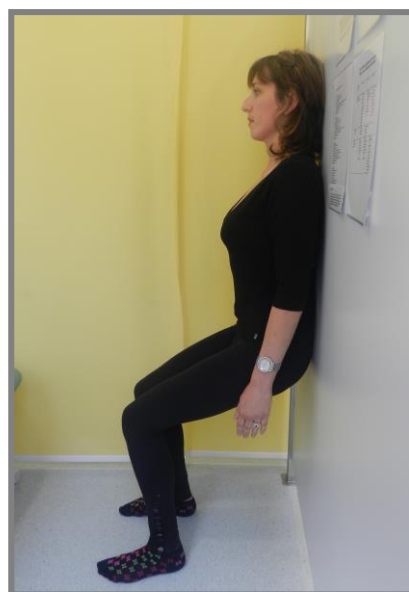
Vaja 4



Vaja 6



Vaja 10



Vaja 11

NASVETI ZA PREPREČEVANJE BOLEČINE V KRIŽU:



- Kritično pogledajte pred zrcalom svojo držo od strani in spredaj. Če imate izbočen trebuh, povečano ledveno vboklino, glavo in ramena pa nagnjena naprej, je vaša drža slaba!
- Dolgotrajna **slaba drža** se težko popravi in vodi v degenerativne spremembe sklepov, sklepnih struktur in mišic ter **bolečin**.
- Skrbite zato, da boste vzdrževali pravilno držo tudi pri sedenju. Pri tem ne pozabite na **pravilno višino mize in stola**. Stol mora zagotoviti pravilen fiziološki položaj hrbtenice.
- Ker tretjino ali celo več svojega življenja prespimo ali preležimo, je pomembno tudi ležišče. Le-to naj ne bo premehko, da se vanj pogrezate, ali pretrdo, da se ne prilagaja hrbteničnim krivinam.
- Pri ležanju vznak rahlo podložite kolena, da razbremenite križ. Pri ležanju na trebuhu si podložite blazino pod trebuh, da se zravna ledvena krivina in da se zadnji medvretenčni prostori rahlo sprostijo. Tudi ležanje na boku zahteva primerno oporo pod glavo, da je zravnano predel med glavo in rameni. Z blazino si podložite zgornjo, rahlo upognjeno nogo in dosegli boste boljšo sprostitev ledvenega in križnično-medeničnega predela. Izberite si tisti položaj v katerem se udobno počutite in lahko zaspite.
- V primeru močne bolečine v križu, hrbtenico razbremenite tako, da se namestite v položaj z visoko dvignjenimi nogami, oprtimi na fotelj ali stol tako, da so kolki in kolena pod pravim kotom. V tem položaju počivajte dalj časa.
- Pri prenašanju in dvigovanju bremen je pomembno, da je hrbtenica vzravnana in težišče bremena čim bližje telesu.
- **Breme dvigujte z upognjenimi koleni in kolki.** Za boljšo stabilnost postavite eno nogo naprej, vzdržujte vzravnano hrbtenico in dvignite s pomočjo mišic nog. Hrbtenica je tako obremenjena pretežno navpično in možnost za poškodbe je manjša.
- Pred dvigovanjem ocenite ali je teža predmeta sorazmerna z vašo zmogljivostjo. Ocenite ali potrebujete pomoč.
- Težje breme razdelite na več manjših.
- **Z bremenom se ne sukajte v pasu,** ampak s koraki. Za dvigovanje potrebujete močne mišice nog in trupa, predvsem trebušne mišice.
- Optimalna višina za dvigovanje bremen je do pasu.
- Tek, hoja, kolesarjenje, plavanje in podobne aktivnosti vplivajo na vzdržljivost dihalnega in krvnega sistema. Vzdržljivost si boste pridobili le z redno vadbo.
- Ko minejo akutne bolečine v križu, **redno izvajajte vaje za raztezanje in krepitev mišic.**
- Izogibajte se, če je le možno 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 križu ali vratu.

Naj vaša hrbtenica ostane brez bolečin!

Fizioterapevti SBT

Literatura:

1. Gaber, Hlebš: Bolečine v križu, 2000.
2. www.hrbtenica.com/prirocnik/narocilo-prirocnik.html, maj, 2013.