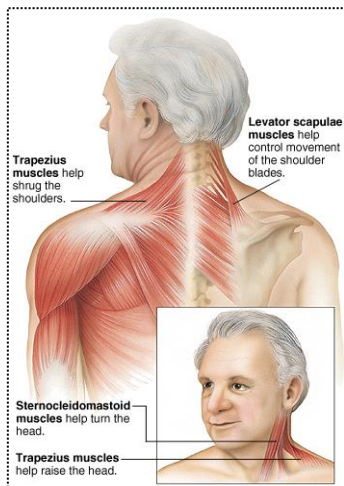


NAVODILA PACIENTOM Z BOLEČINO V VRATU



DELOVANJE STRUKTUR VRATU:

Vrat je stalni in edini oporni steber glave, ki tehta 4-6kg. Vrat sestavlja 7 vretenc, ki so razporejena tako, da oblikujejo krivino v obliki črke C. Močni in fleksibilni ligamenti, ki povezujejo vretenca med seboj, skupaj z mišicami držijo vašo glavo pokonci.

Naloga vratu ni samo podpora glave, temveč vretenca in mišice omogočajo gibanje- obračanje glave. Vratne mišice pomagajo ramenskim, prsnim in hrbtnim mišicam in so z njimi povezane. Zato je pomembno, da so vse mišice zgornjega dela telesa primerno močne.

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 kondicije. Kasneje lahko vadbo stopnjujete.



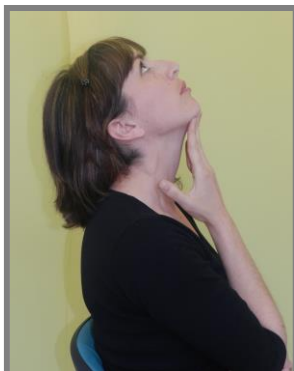
NAVODILA ZA IZVAJANJE VAJ:

- Vaje izvajajte redno, vsak dan.
- Vaje izvajajte sede.
- Gibi pri vajah naj bodo gladki, in ne sunkoviti.
- Začnite s 3-5 ponovitvami vsake vaje, nato obremenitve postopno stopnjujte.
- Vaje izvajajte počasi, s hitrostjo, ki vam je prijetna.
- Pri vseh vajah končne položaje giba zadržite par sekund.
- Med izvajanjem vaj je lahko prisotna manjša bolečina. Po zaključku vaj mora bolečina hitro izzveneti.
- Vaje vam ne smejo povzročati ostre bolečine, ki se širi v zgornji ud, mravljinčenja v rokah in hujše vrtoglavice.
- Med vajami ne zadržujte diha, ampak dihaite normalno.

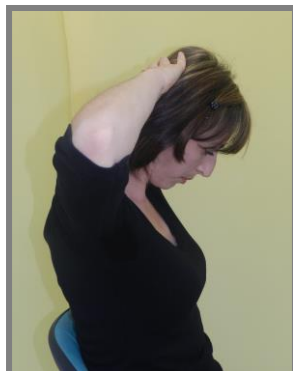


VAJE:

1. Glavo in vrat držite sproščeno, glejte naravnost predse. Nato potisnite glavo nazaj, ne da bi jo upognili, tako da pridejo ušesa nad ramena. Z lahnim pritiskom rok na brado zvečajte pomik glave nazaj. Glavo in vrat upognite čimbolj nazaj tako, da pogledate proti stropu.
2. Glavo in vrat upognite naprej, z brado se poskušajte približati prsnemu košu. Roki sklenite na zatilju in izvedite dodatni pritisk tako, da začutite rahel nateg mišic na zadnji strani vratu.
3. Glavo in vrat upognite proti desni rami, kot bi se z ušesom hoteli dotakniti rame, ramen ne premikajte. Z desno roko objemite glavo na levi strani in izvedite dodaten pritisk tako, da začutite rahel nateg mišic na levi strani vratu. Enako vajo ponovite z upogibom v levo stran.
4. Glavo in vrat obrnite v levo stran, kot bi hoteli pogledati preko levega ramena. Z dlanjo leve roke z dodatnim pritiskom na desno lice povečajte zasuk toliko, da začutite rahel nateg vratnih mišic. Enako vajo ponovite z obratom glave v desno stran.
5. Glavo in vrat poskušajte upogniti naprej, z rokama na čelu gib preprečujte tako, da čutite napetost v mišicah na sprednjem delu vratu.
6. Glavo in vrat poskušajte upogniti nazaj, z rokama na zatilju gib preprečujte tako, da čutite napetost v mišicah na zadnji strani vratu.
7. Glavo in vrat poskušajte nagniti k desnemu ramenu, z desno dlanjo na desnem licu gib preprečujte tako, da čutite napetost v mišicah na desni strani vratu. Enako vajo ponovite na levi strani.
8. Glavo in vrat poskušajte obrniti k desnemu ramenu, s pritiskom desne dlani na desno stran čela preprečujte gib tako, da čutite napetost v vratnih mišicah. Enako vajo ponovite na levi strani.
9. Postavite pesti pod brado, razprite komolce in pritisnite z brado navzdol ob pesti, brez giba glave. Zadržite 5 sekund in sprostite.
10. Rameni ob globokem vdihu dvignite, zadržite in ju ob počasnem izdihu spustite navzdol.
11. Roki imejte ob telesu, z rameni krožite nazaj in nato naprej.
12. Roki imejte spuščeni ob telesu, ob globokem vdihu rameni potiskajte nazaj tako, da se lopatici približata, v mišicah na sprednjem delu prsnega koša pa začutite rahel nateg. Ob počasnem izdihu rameni vrnite v začetni položaj.
13. Roki odročite do višine ramen in komolca upognite do pravega kota, nato komolca približajte tako, da začutite raztezanje v mišicah med lopaticama ter aktivno delo mišic na sprednjem delu prsnega koša. Roki vrnite v začetni položaj in sprostite.
14. Pritisnite dlan ob dlan pred prsnim košem, razširite komolce. Ramena potiskajte dol in nazaj. Zadržite 5 sekund in sprostite.
15. Sklenite pesti pred prsnim košem, razširite komolce. Ramena potiskajte dol in nazaj, napnite mišice kot da želite razpreti roke. Zadržite 5 sekund in sprostite.



Vaja 1



Vaja 2



Vaja 3



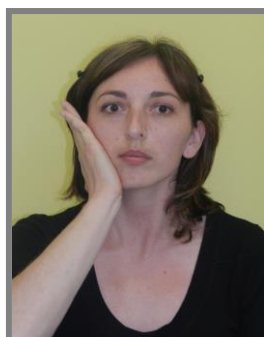
Vaja 4



Vaja 5



Vaja 6



Vaja 7



Vaja 8



Vaja 9



Vaja 13

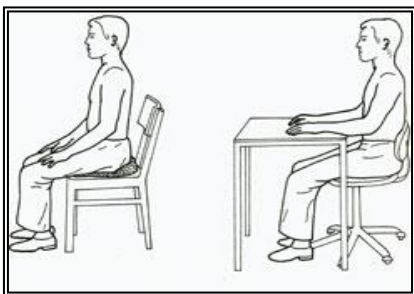


Vaja 14



Vaja 15

NEKAJ NASVETOV ZA TISTE, KI PRI SVOJEM DELU VELIKO SEDIJO:



- Ne sedite na stolu ali za mizo sključeno.

- Pravilno priredite višino stola.
- Podprite križni del.



- Pravilno priredite naklon sedala.
- Vzdržujte pravilen položaj rok za delovno mizo.
- Priredite višino delovne mize za aktivnosti, ki jo opravljate.

Naj vaša hrbtenica ostane brez bolečin!

Fizioterapevti SBT