

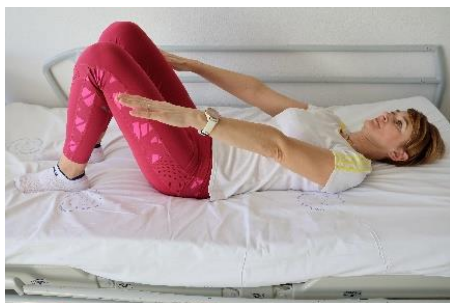
Vaje leže na hrbtu

Vaje za cirkulacijo:

1. Stopala potegnite proti glavi in nato potisnite navzdol.
2. Krožite s stopali v obe smeri.

Vaje za krepitev globoke trebušne mišice:

1. Pokrčite noge in napnite mišice medeničnega dna (MMD) ter m. transversus abdominis (TA) tako, da med izdihom nežno potegnete popek proti hrbtenici. Zadržite napetost mišic do 10 sekund, medtem sproščeno dihalite.
2. Pokrčite noge, aktivirajte TA in MMD, istočasno dvignite roke od podlage do višine kolien. Zadržite napete mišice do 10 sekund, medtem poskusite večkrat dvigniti roke.



3. Pokrčite noge, aktivirajte TA in MMD ter počasi eno nogo iztegujte in krčite tako, da s peto drsite po podlagi.



Vaje leže na boku

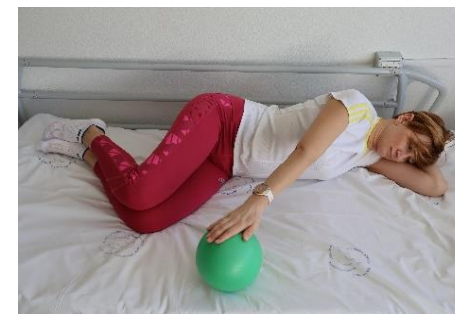
1. Leže na boku pokrčite noge, aktivirajte TA in MMD, nato počasi odmikajte in primikajte zgornje koleno.



2. Pokrčite noge, zgornjo roko iztegnite predse, aktivirajte TA in MMD. Odmaknite roko do navpičnega položaja in jo vrnite v začetno lego.



3. Pokrčite noge, zgornja roka je iztegnjena na žogi. Aktivirajte TA, MMD ter kotalite žogo naprej in nazaj po podlagi.

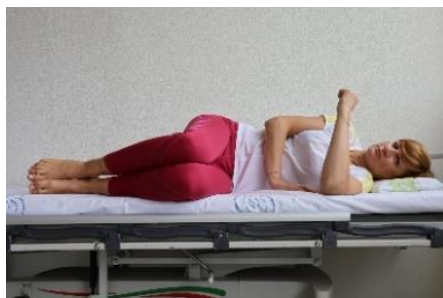


5. Pokrčite noge in roke. Aktivirajte TA, MMD ter iztegnite zgornjo roko in nogo, nato ju pokrčite tako, da se z dlanjo dotaknete kolena.



Pravilno vstajanje s postelje:

Pri vstajanju s postelje upoštevajte, da se usedete preko boka s poravnano hrbtenico.



Priporočamo:

1. Počitek na ravnem in tršem ležišču, uporabite lahko manjši vzglavnik.
2. Ležanje na hrbtu ali boku s pokrčenimi koleni.
3. Vsako navedeno vajo ponovite do 10-krat, večkrat na dan.
4. Zmerne vsakodnevne aktivnosti (vaje, hoja večkrat na dan krajše razdalje s pohodnimi palicami) po zmožnosti in glede na bolečine.

Odsvetujemo:

1. Sedenje daljši čas.
2. Dviganje bremen.
3. Dolgotrajne prisilne drže (delo za računalnikom).
4. Hitre in sunkovite gibe, predklone in rotacije trupa.

Pripravili:

Andreja Hvala Novak, dipl. fizioterapevтка
Katarzyna Kacprowicz Šinigoj, mag.
fizioterapije



**VAJE PO SVEŽI POŠKODBI
PRSNE IN/ALI LEDVENE
HRBTENICE**

Ulica padlih borcev 13/a, 5290 Šempeter pri Gorici
tel: 05 330 1000

KIRURŠKA SLUŽBA
Oddelek za travmatologijo