



ODDELEK ZA FIZIOTERAPIJO (FTH)

VAJE ZA VRATNO HRBTENICO IN RAMENSKI OBROČ

(Navodila pacientom)

IZHODIŠČNI POLOŽAJ ZA IZVAJANJE VAJ:

Sede na stolu s stopali na tleh, glava je vzravnana (med brado in prsnico je za eno pest prostora), hrbtenica je ravna, ramena so sproščena, spuščena dol in nazaj. Trebušne mišice so rahlo napete.

1. Glavo počasi obračajte v levo in desno stran tako, da pogledate čez ramo.
2. Glavo počasi nagibajte naprej proti prsnici in rahlo nazaj.
3. Z glavo rišite polkroge: glavo obrnite k ramenu in polkrožno zakrožite čez prsnico proti drugemu ramenu.
4. Glavo nagnite vstran tako, da se z ušesom približate ramenu. Pazite, da sta rameni sproščeni. Položaj zadržite 10 – 15 sekund, sprostite in ponovite na drugi strani. Vajo ponovite 3-krat.
5. Glavo zasukajte tako, da pogled usmerite pod pazduho, da raztegnete zadajšnje in stranske vratne mišice. Položaj zadržite 10 – 15 sekund, sprostite in ponovite na drugi strani. Vajo ponovite 3-krat.
6. Z nosom krožite v smeri urinega kazalca in v nasprotni smeri. Delajte zelo majhne kroge.
7. Z nosom rišite pokončne in ležeče osmice.
8. Dlani položite za glavo. Glava potiska nazaj, roke pa naprej. Pazite, da ne pride do giba, napetost mišic zadržite 5 sekund. Vajo ponovite 5-krat.
9. Desno dlan položite na desno stran glave. Glava potiska v desno, roka pa v levo. Pazite, da ne pride do giba. Vajo ponovite na levi strani. Zadržite 5 sekund. Ponovite 5-krat.
10. Z rameni gibajte gor in dol.
11. Ramena zategnite nazaj tako, da se lopatici približata. Zadržite položaj nekaj sekund in sprostite.
12. Z rameni krožite nazaj. Delajte velike kroge, ob dvigovanju ramen vdihujte, ob spuščanju pa izdihujte.

Za sproščanje vratnih in hrbtnih mišic se poleg rednega izvajanja vaj priporoča tudi sproščujoča masaža in tople kopeli.

V primeru bolečin, vrtoglavice, mravljinčenja ali neprijetnih občutkov prenehajte z vajami in se posvetujte z zdravnikom in fizioterapevtom.