



## PRIPOROČILA IN VAJE PO POŠKODBI HRBTENICE (Navodilo pacientom)

### PRI POŠKODBAH HRBTENICE PRIPOROČAMO:

- Počitek na ravnem in trdem ležišču, uporabite lahko manjši vzglavnik.
- Ležanje na hrbtu ali boku s pokrčenimi kolena.
- Zmerne vsakodnevne aktivnosti (vaje, hoja z berglami in po potrebi s steznikom večkrat na dan krajše razdalje) po zmožnostih in glede na bolečine.

### Odsvetujemo:

- dolgo sedenje,
- dviganje bremen,
- predklone in rotacije trupa,
- hojo po stopnicah.

### Obračanje v postelji in posedanje:

Leže na hrbtu pokrčite noge in kolena držite skupaj. Med obračanjem poravnani hrbtenici sledijo kolena in istočasno ramenski obroč. Z bočnega položaja počasi spustite noge čez rob postelje in se z rokami istočasno odrinite v sedeč položaj. Pri sedenju vzdržujte pokončno držo, pri tem si pomagajte z oporo na roke.

### **VAJE:**

#### Za cirkulacijo:

- Noge so iztegnjene. Dinamično gibajte s stopali tako, da jih potegnete proti sebi in nato sprostite. Potem s stopali zaokrožite najprej v eno in nato v drugo smer. Vsako vajo ponovite 5 do 10-krat.
- Stopala potegnite proti sebi in kolena istočasno potisnite ob podlago. Zadržite 5 sekund, sprostite. Vajo ponovite 5 do 10-krat.

#### Za krepitev globoke trebušne mišice:

- **Leže na hrbtu** pokrčite noge in aktivirajte globoko trebušno mišico tako, da med izdihom nežno potegnete popek proti hrbtenici, medtem sproščeno dihanje. Napetost mišice zadržite do 10 sekund. Vajo ponovite 5 do 10-krat, lahko jo izvajate tudi leže na boku.
- **Leže na hrbtu** pokrčite noge, aktivirajte globoko trebušno mišico in istočasno dvignite roke od podlage do višine kolen. Zadržite napeto trebušno mišico do 10 sekund, medtem poskusite večkrat dvigniti roke. Vajo ponovite 5 do 10-krat.
- **Leže na hrbtu** pokrčite noge, aktivirajte globoko trebušno mišico in počasi eno nogo iztegujte in krčite tako, da s peto drsite po podlagi. Vajo ponovite 5 do 10-krat z vsako nogo.
- **Leže na boku** pokrčite noge, aktivirajte globoko trebušno mišico in počasi odmikajte zgornje koleno. Vajo ponovite 5 do 10-krat na vsaki strani.