



ODDELEK ZA FIZIOTERAPIJO (FTH)

RAZTEZNE VAJE ZA LEDVENO HRBTENICO

(Navodila pacientom)

LEŽE NA HRBTU

1. Nogi eno po eno pokrčite k trupu in z rokami objemite kolena.
2. Položaj je enak kot pri prvi vaji. Nežno zibajte medenico levo in desno.
3. Položaj je enak kot pri prvi vaji. Z medenico rišite kroge v eno in drugo smer.
4. Eno nogo pokrčite k trupu in z rokami objemite koleno. Iztegnite drugo nogo in koleno pritisnite ob podlago.
5. Noge so pokrčene s stopali na podlagi. Eno nogo pokrčite k trupu, objemite stegno z rokami in nogo iztegnite navzgor. Ob koncu giba povlecite stopalo k sebi.
6. Noge so pokrčene s stopali na podlagi. Roke odročite, ramena potisnite ob podlago. Obe koleni nagnite v eno stran, glavo pa obrnite v nasprotno stran.
7. Noge so iztegnjene. Stopalo desne noge položite na stegno leve noge, tako da obrnete desno koleno navzven. Levo nogo krčite, istočasno pa z roko potiskajte desno koleno navzven.
8. Ena noga je iztegnjena. Drugo nogo pokrčite in stopalo položite na podlago, čez iztegnjeno nogo. Koleno pokrčene noge obrnite navzdol, proti podlagi na strani iztegnjene noge. Ramena pritisnite ob podlago.

ŠTIRINOŽNI POLOŽAJ

9. Iz štirinožnega položaja sedite na pete in z iztegnjenimi rokami sezite naprej. Glavo spustite na podlago, med roke.

LEŽE NA BOKU

10. Ležite na bok, ledveni del podprite z blazino. Spodnjo nogo pokrčite, zgornjo pa iztegnite. Zgornjo roko dvignite in iztegnite čez glavo. Spodnja roka je sproščena, pod glavo.

Pri vseh vajah poskusite zadržati položaj vsaj 20 sekund. Vsako vajo 3-krat ponovite. Delajte izmenično na levi in desni strani. Občutek naj bo sproščujoč.

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