

Vaje za zgornji del hrbtenice

Predpisali smo vam vaje za rehabilitacijo zgornjega dela hrbtenice. Potrebno je poudariti, da v literaturi obstaja veliko vaj za zdravo hrbtenico, ki se od teh bistveno razlikujejo, saj je pri oboleli hrbtenici potrebna posebna previdnost in pazljivost. Izvajajte le vaje, ki vam jih glede na vaše bolezensko stanje predpiše zdravnik specialist.

1. vaja



Z blazinicami prstov se primite pod brado in z rokama nežno pritisnite nazaj. Pri tem ves čas glejte naprej. Zadržite pet sekund. Ponovite 5-krat.

2. vaja



Stoje ali sede se primite za hrbtom. Spustite levo ramo in nagnite glavo v desno, dokler ne začutite raztezanja. Zadržite v tem položaju 15 do 30 sekund in se vrnite v izhodiščni položaj. Nato spustite desno ramo in nagnite glavo v levo stran. Zadržite 15 do 30 sekund. Ponovite 3-krat na vsaki strani.

2 | Vaje za zgornji del hrbtenice

3. vaja



Desna stran: obrnite vrat tako, da pogledate čez desno ramo. Dvignite desno roko in podprite glavo na levo lice in rahlo pritisnite. Zadržite 10 sekund. Naredite 3 ponovitve.

Leva stran: obrnite vrat tako, da pogledate čez levo ramo. Dvignite levo roko in podprite glavo na desno lice in rahlo pritisnite. Zadržite 10 sekund. Naredite 3 ponovitve.

4. vaja



Desna stran: prekrížajte roke na zatilju in obrnite glavo v desno. S težo rok spustite glavo proti prsim in zadržite 15 sekund. Naredite 3 ponovitve.

Leva stran: prekrížajte roke na zatilju in obrnite glavo v levo. S težo rok spustite glavo proti prsim in zadržite 15 sekund. Naredite 3 ponovitve.

5. vaja



Sedite na stol in zravnajte hrbet. Pokrčite roki za glavo in pri tem glavo nežno nagnite nazaj, tako, da pogledate proti stropu. Zadržite 5 sekund, nato sprostite. Naredite dva niza po 10 ponovitev.

3 | Vaje za zgornji del hrbtenice

6. vaja



Ležite na hrbet na ravno podlago. Zaprite usta in rahlo razprite čeljust. Poskusite približati brado prsim, ne da bi dvignili glavo. Zadržite 3 sekunde in se počasi vrnite v izhodiščni položaj. Naredite sprva 2 niza po 5 ponovitev, kasneje pa 2 niza po 10 ponovitev.

7. vaja



V sedečem ali stoječem položaju sprostite roke ob telesu ter potisnite rame nazaj, tako, da stisnete lopatici. Držite 5 sekund, nato sprostite. Naredite dva niza po 15 ponovitev.

8. vaja



Ležite na hrbet na ravno podlago. Pokrčite eno nogo v kolenu ter dvignite od podlage nasprotno roko. Stisnite trebušne mišice in dvignite glavo. Zadržite ta položaj 5 sekund, nato spustite glavo v prvotni položaj. Ponovite 10-krat na vsaki strani (pokrčena desna

4 | Vaje za zgornji del hrbtenice

9. vaja



Ležite na trebuh na ravno podlago. Iztegnite roki na obe strani s popolnoma iztegnjenimi komolci, roki obrnite navzven, palca dvignite proti stropu. Počasi roke v iztegnjenem položaju dvignite proti stropu, tako, da stisnete skupaj lopatice. Naredite tri nize po 15 ponovitev. Če zmorete in želite, lahko v rokah držite uteži, npr. politrsko steklenico vode.

10. vaja



Stopite med vrata ter se naslonite na okvir z obema rokama, iztegnjenima na vsako stran, rahlo nad glavo. Počasi se nagnite naprej, dokler ne začutite raztezanja v sprednjem delu ramen. Zadržite 15 sekund. Naredite 3 ponovitve.

11. vaja



Stopite ob steno z rahlo razširjenimi nogami. Razprite roke v komolcih in jih potisnite navzgor, kot lahko. Pri tem imejte ves čas komolca in zapestja obrnjene proti steni. Zadržite v tem položaju 5 sekund. Naredite 2 niza po 15 ponovitev.