

Vaš osobni vodič za zdravu kralježnicu

Bolest kralježnice ne može se liječiti samo lijekovima. Morate i sami nešto poduzeti kako biste ubrzali postupak oporavka ili zaštitili kralježnicu od daljnjih oštećenja. Kroz ciljane (jednostavne) vježbe možete poboljšati pokretljivost kralježnice i pomoću određenih mišića ju rasteretiti. Odvojite malo vremena za Vašu kralježnicu, bar jednom dnevno. Ako nije drugačije naznačeno, ponovite svaku vježbu 3-5 puta.

Redovito radite ove vježbe!

Sljedeća pravila se odnose na sve vježbe:

- **vježbajte polako i pažljivo**
- **izbjegavajte trzaje ili nagle pokrete**
- **vježbe ne smiju biti bolne**
(ako osjetite bol, prekinite vježbu)

Okvir uz grafiku prikazuje određeno područje kralježnice na koje će vježba pozitivno djelovati.
Kratice znače:

VK=VRATNA KRALJEŽNICA
PK=PRSNA KRALJEŽNICA
SK=SLABINSKA KRALJEŽNICA

Da biste izbjegli nepravilna opterećenja kralježnice, pročitajte korisne informacije koje smo pripremili za Vas. „Dnevna rutina za Vašu kralježnicu“ (jutro, dan, večer) pomaže vam da zaštitite kralježnicu tijekom cijelog dana.

Mislite na svoju kralježnicu danas, sutra će vam biti zahvalna.



In cooperation with Institut für Gesundheitsförderung, 8501 Lieboch

Ujutro

DNEVNA RUTINA ZA VAŠU KRALJEŽNICU

Dobro jutro!

Već prije ustajanja možete učiniti nešto za Vašu kralježnicu. Pritisnite bradu na prsa. Zatim pritisnite donju kralježnicu uz madrac i napnite trbušne i glutealne mišiće. Zadržite se u ovom položaju nekoliko sekundi.

Kad želite ustati iz kreveta, podignite noge, pritisnite bradu na prsa i podignite glavu s jastuka. Polako raširite ruke i uspravite se. Možete si pomoći laktovima.

Prilikom jutarnje higijene imajte na umu da se radna površina i veličina tijela podudaraju kada stojite. Izbjegavajte savijanje gornjeg dijela tijela prema naprijed.

Pogrešno **Ispravno**

Nakon tuširanja možete učiniti nešto dobro za Vašu kralježnicu: osušite leđa tako da ručnik držite objema rukama i povlačite ga naizmjenično gore-dolje.

Tijekom dana

Kontrolirajte svoje držanje tijela. Visinu stola i stolice prilagodite vašoj visini na sljedeći način: stopala na podu, pravi kut između bedra i potkoljenice (=sjedeci stav), leđa ravna, pravi kut između nadlaktice i podlaktice (=radno držanje).

Napomena: Uvijek sjedite frontalno prema radnoj plohi, posebno kod rada na računalu.

Kad podižete teške predmete (npr. sanduk za piće) savijte koljena raširenih nogu i podignite predmet neposredno ispred tijela. U svakom slučaju, izbjegavajte podizanje tereta trupa savijenog prema naprijed.

Pogrešno **Ispravno**

Kada želite ustati iz sjedećeg položaja, zategnite trbušne mišiće tako da vam kralježnica bude fiksna. Zatim se poduprite ispruženim rukama na bedrima i polako se dižite.

Kad nosite teške predmete, podijelite težinu ravnomjerno tako da vaše tijelo bude jednako opterećeno na obje strane.

Navečer

Većina ljudi najčešće stoji tijekom glačanja. Poštedite Vašu kralježnicu i glačajte u sjedećem položaju. Molimo pazite i na svoje sjedeće držanje.

Ispravno **Pogrešno**

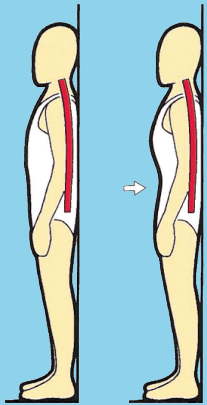
Provjerite položaj Vašeg tijela dok gledate televiziju. Neka vam bedra budu vodoravna, stopala na podu, a leđa okomita.

Pogrešno **Ispravno**

Spavajte na leđima ili na boku. Položaj spavanja potrbuške je nepovoljan i uzrokuje bolove u vratu uzrokovane torzijom vratne kralježnice. Nemojte odabrati ni premekan ni pretvrd madrac.

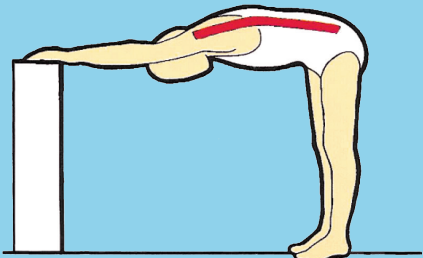
Želimo vam miran san!

Vježbe u stojećem položaju



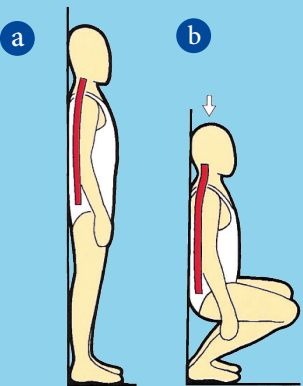
1 PK SK

Stanite leđima naslonjenim na zid s nogama raširenim u širini ramena. Pete, stražnjica i zatiljak dodiruju zid. Pokušajte nekoliko sekundi uvući trbuh naprezanjem trbušnih mišića.



3 PK SK

Gornji dio tijela nagnite prema naprijed tako da između gornjeg dijela tijela i nogu bude pravi kut. Ispružite ruke na naslon stolice u visini pojasa. Usmjerite pogled prema tlu, leđa moraju biti ravna. Ostanite u ovom položaju nekoliko sekundi.



2 PK SK

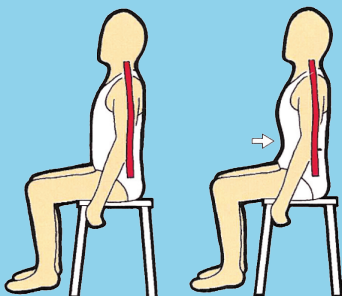
Od početnog položaja na zidu (a) spustite se u čučanj (b). Održavajte kontakt sa zidom (glava, leđa, stražnjica, pete).



4 VK PK SK

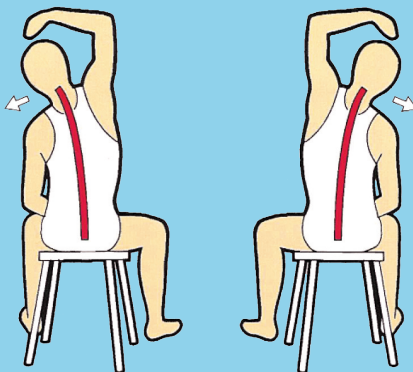
Polako savijte gornji dio tijela prema dolje i obuhvatite koljena objema rukama. Pritisnite bradu na prsa tijekom cijele vježbe. Ostanite u ovom položaju nekoliko sekundi.

Vježbe u sjedećem položaju



5 SK

Sjednite na stolicu, cijelim stopalom dodirujte pod. Uvucite trbuh zatežući trbušne mišiće, leđa moraju biti ravna.



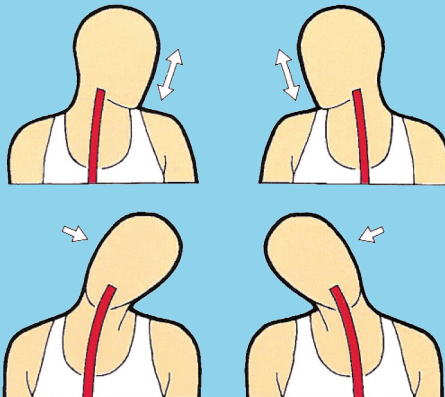
7 Postranična PK

Sjednite na stolicu, cijelim stopalom dodirujte pod. Ispružite jednu ruku prema gore, lagano nagnite gornji dio tijela na suprotnu stranu i ostanite kratko u ovom položaju. Ponovite ovu vježbu i s drugom rukom.



6 VK PK SK

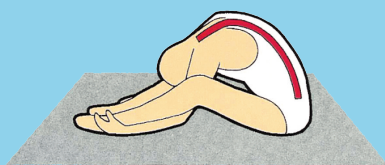
Polagano savijte gornji dio tijela prema dolje i rukama uhvatite gležnjeve. Ostanite u ovom položaju nekoliko sekundi.



8 VK

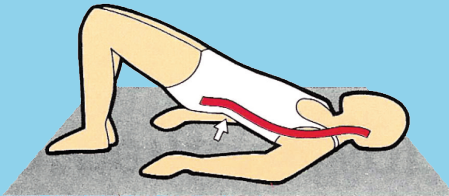
1. Okrenite glavu ulijevo i kratko kimnite, a zatim okrenite glavu udesno i kratko kimnite.
2. Nagnite glavu na lijevu stranu. Ostanite u ovom položaju nekoliko sekundi. Zatim isto tako na desnu stranu.

Vježbe u ležećem položaju



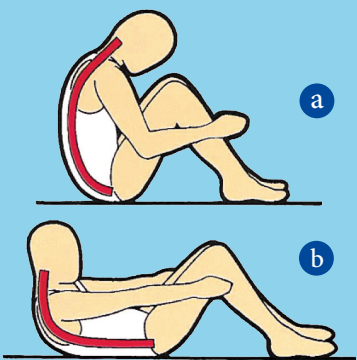
9 VK PK SK

Sjednite na pod i blago savijte noge u koljenu. Ruke provucite ispod koljena i uhvatite stražnji dio stopala. Ostanite nekoliko sekundi u ovom položaju. Tijekom vježbe držite bradu pritisnutu na grudima.



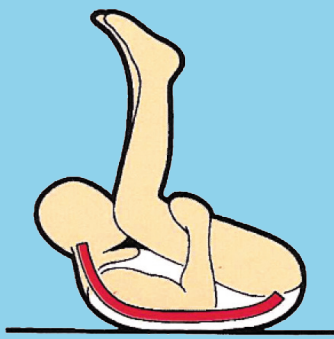
11 SK

Ležite na leđa, podignite noge, ruke stavite uz tijelo. Lagano podignite zdjelicu od poda i ostanite u ovom položaju nekoliko sekundi. Nakon toga postupno spuštajte leđa od vrata prema dolje.



10 PK SK

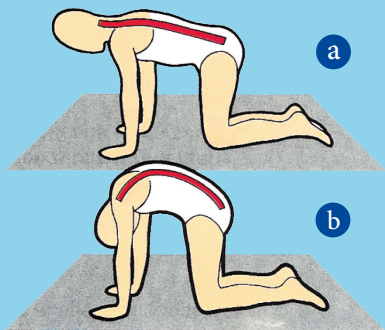
Zauzmite sjedeći položaj (a), pritisnite bradu na prsa. Ispružite obje ruke prema naprijed i polagano spustite gornji dio tijela unatrag. Bradu zadržite pritinutu na prsa. Ostanite u položaju (b) nekoliko sekundi.



12 SK

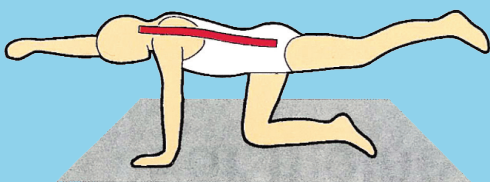
Ležite na leđa i objema rukama držite bedra. Bradu je pritisnuta na prsa. Pokušajte sada povući koljena prema ramenima. Zadržite se u ovom položaju nekoliko sekundi.

Vježbe u položaju klupe



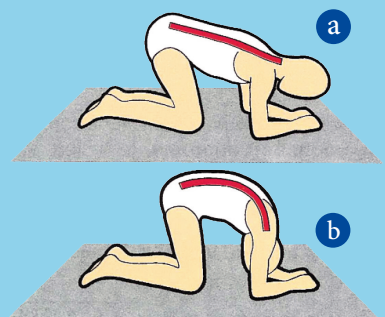
13 PK

Položite dlanove na pod u širini ramena, držite kralježnicu ravno. Uvucite trbuh. Pogled je usmjeren prema podu (a). Pritisnite bradu na prsa i savijte gornji dio tijela (b). Ostanite u ovom položaju nekoliko sekundi.



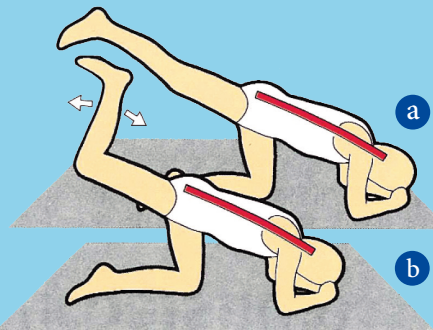
15 VK PK SK

Iz položaja klupe podignite desnu ruku i lijevu nogu u vodoravni položaj. Pogled vam je usmjeren prema podu. Ostanite u ovom položaju 3-5 sekundi.



14 SK

Kleknite, oslonite se na laktove, leđa držite ravno, pogled prema podu (a). Pritisnite bradu na prsa i savijte gornji dio tijela (b). Ostanite u ovom položaju nekoliko sekundi.



16 SK

Kleknite, oslonite se na laktove i pritisnite bradu na prsa. Podignite jednu nogu u vodoravni položaj (a). Sada nekoliko puta savijte i ispravite potkoljenu (b). Zatim ponovite vježbu s drugom nogom. Savijte i ispravite potkoljenice nekoliko puta.