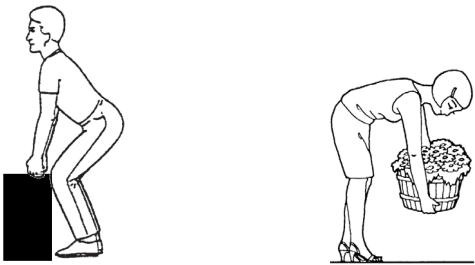
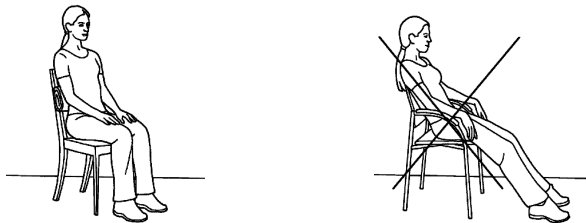


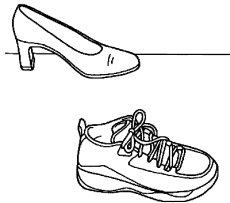
Koristni nasveti



Pravilno (z izravnano hrbtenico in izpadnim korakom) in nepravilno dvigovanje bremen z iztegnjenimi koleni.



Pravilni in nepravilni položaj pri sedenju



Obutev naj bo udobna, stabilna, višina pet naj bo visoka 2 - 3cm.

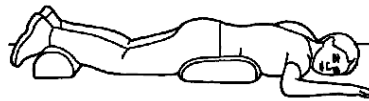
Pravilni položaji pri počivanju ali spanju



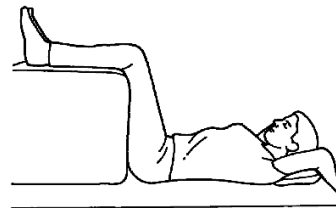
Leže na boku z rahlo pokrčenimi nogami in blazino med koleni in pod glavo.



Leže na hrbtu s podloženimi koleni.



Na trebuhu (blazina pod trebuhom).



Razbremenilni položaj

VAJE ZA STABILIZACIJO HRBTENICE IN MEDENICE PRI BOLEČINI V KRIŽU

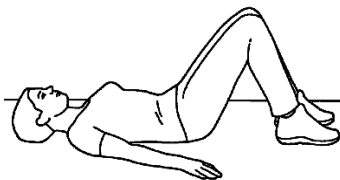


Navodila za paciente

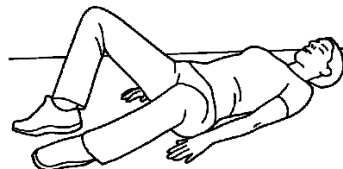
Najpomembnejši ukrep pri težavah z ledveno hrbtenico so aktivne vaje za mišice. Krepitev trebušnih in hrbtnih mišic dopolnjuje vaje za stabilizacijo hrbtenice in medenice. Nestabilnost ledvenega dela hrbtenice ali ledveno mišičnega območja je pogosto vzrok bolečin. Za osebe z bolečino v križu je značilen dejavnik nestabilnost ledvenega dela hrbtenice ali ledveno - medeničnega območja, zato strokovnjaki menijo, da so vaje, ki smo jih izvajali doslej, premalo učinkovite. Z običajnimi vajami za hrbtenico krepimo le zunanje mišice, ki so splošni stabilizatorji hrbtenice, kar pa ni dovolj. Še pomembnejše so vaje za krepitev notranjih mišic, ki lokalno stabilizirajo hrbtenico in medenico. Naše telo mora trebušno - hrbtni mišični steznik pravilno in pravočasno aktivirati, spremeniti moramo način, kako bodo možgani uporabljali te mišice, to pa dosežemo samo z vsakodnevno vadbo. Poudarek teh vaj je na izolaciji in treningu mišic notranje enote (prečna trebušna mišica, globoka skupina mišic hrbta, mišice medeničnega dna, trebušna prepona).

Vaje

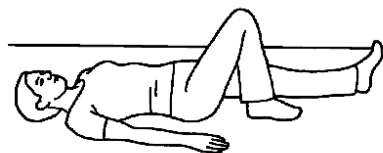
Pomembno: Pred vsakim začetkom vaje dihajte s trebušno prepono. Ledvena krivina je ohranjena. Na koncu izdiha potegnite popek noter (napnete mišice notranje enote) in zadržite napete mišice ves čas izvajanja vaje (ne zadržujte diha, ampak dihajte normalno).



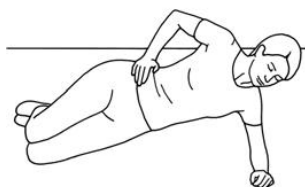
1. Nogi sta pokrčeni, napete mišice zadržite 10s.



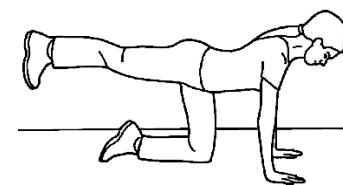
2. Nogi sta pokrčeni, odmaknite kolena. Težja vaja: Odmaknite samo eno koleno.



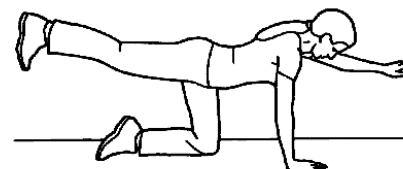
3. Nogi sta pokrčeni, drsite s peto noge po podlagi - naredite majhen obseg giba! Vajo ponovite z drugo nogo.



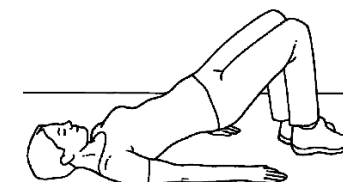
4. Ležite na boku, nogi sta pokrčeni, glava, ramena in medenica so v isti liniji. Dvignete se na podlaket. Vajo ponovite še na drugem boku.



5. Položaj na vseh štirih, ohranjene so fiziološke krivine hrbtenice (glava, ramena in medenica so v ravni liniji). Dvignete eno nogo ter zadržite gib 5s. Vajo ponovite še z drugo nogo.



6. Enako kot pri prejšnji vaji le da pri tej dvignete še nasprotno roko (diagonalno – leva roka, desna noga ter obratno).



7. Nogi sta pokrčeni, dvignete medenico in gib zadržite 5s.