

Vaje izvajajte 2-3 krat dnevno v nebolečem obsegu giba. Za vaje si vzemite čas. Med vajami dihanje sproščeno.

Prvih 14 dni izvajate vaje v domačem okolju, nato pa enkrat tedensko v področnem zdravstvenem domu, pod nadzorom fizioterapevta, do odhoda v zdravilišče. Hoja je del terapije. Prehojeno razdaljo postopoma podaljšujte. Pri hoji vam svetujemo uporabo pohodnih palic.

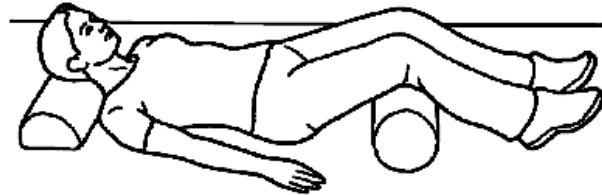
### Koristni nasveti

Do kontrolnega pregleda pri ortopedu se izogibajte predklonov, dvigovanju bremen in prisilnih drž. Doma opravljajte le lažja opravila.

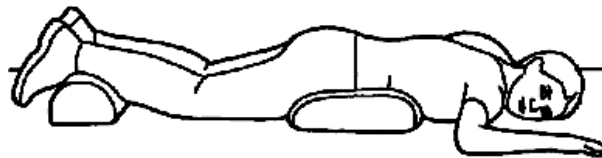
### Pravilni položaji pri počivanju ali spanju



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



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



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

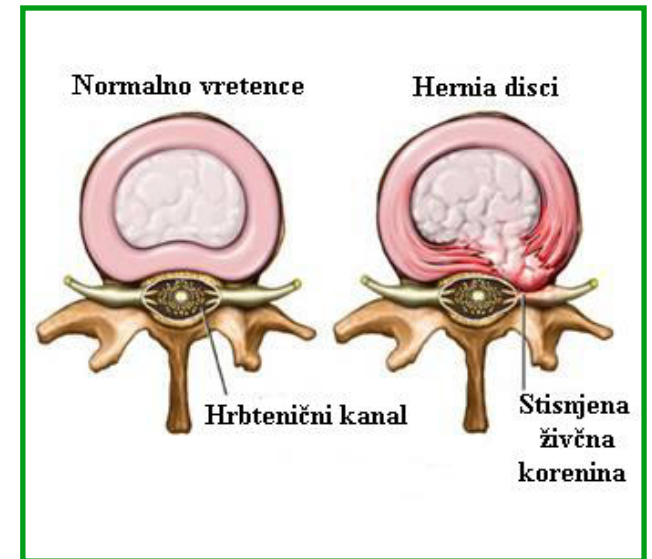


Pravilno dvigovanje



Napačno dvigovanje

## NAVODILA PACIENTOM PO OPERACIJI NA HRBTENICI



»hernia disci«

Hrbtenica daje glavno oporo telesu in omogoča gibanje v vseh smereh. Sestavljena je iz vretenc in medvretenčnih ploščic. Medvretenčne ploščice delujejo kot amortizerji - blažilci, sestavlja pa jih čvrsti obroč in mehko jedro. Če jedro prodre skozi obroč, govorimo o herniji diski ali hrbtenični kili. Pritisk izbočenega jedra na živčno korenino povzroči bolečino, mravljinčenje in / ali oslABLJENO mišično moč. Pri operaciji odstranimo poškodovani del medvretenčne ploščice in tako sprostimo živčno korenino. Bolečine prenehajo takoj ali v nekaj dneh, pravilni občutki in mišična moč pa se vračajo počasneje.

**POMEMBNO:** Po operaciji je potrebno vsakodnevno izvajanje vaj za primerno stabilizacijo ledvenega dela hrbtenice in medenice. S tem zmanjšamo možnost ponovnega nastanka bolečin ali ponovitve hernie.

### Posedanje preko roba postelje

Dan po operaciji pričnemo s pravilnim posedanjem, tako da najprej pokrčite noge, se obrnete na bok, spustite noge preko roba postelje in se z rokami odrinete v sedeči položaj.

## Vaje leže na hrbtu

### Prvi in drugi dan po operaciji:

- Ena noga pokrčena, druga iztegnjena, roki sta ob telesu. Potegnite stopalo navzgor in pritisnite koleno iztegnjene noge ob podlago – napnete sprednjo stegensko mišico, zadržite od pet do deset sekund in sprostite. Vajo ponovite z drugo nogo.
- Nogi sta pokrčeni, ohranite ledveno krivino in dihajte s trebušno prepono. Na koncu izdiha potegnite popek noter (napnete mišice notranje enote).

### Prvi in drugi dan po operaciji:

- Nogi sta pokrčeni, ohranite ledveno krivino. Dihajte s trebušno prepono. Na koncu izdiha potegnite popek noter (napnete mišice notranje enote). Drsite s peto noge po podlagi in naredite majhen obseg giba! Na koncu vajo ponovite z drugo nogo.
- Nogi sta pokrčeni, ohranite ledveno krivino. Dihajte s trebušno prepono. Na koncu izdiha potegnite popek noter (napnete mišice notranje enote). Stopalo ene noge odmaknite od podlage, zadržite gib nekaj sekunde in vrnite nogo v začetni položaj. Vajo ponovite še z drugo nogo.
- Nogi sta pokrčeni, ohranite ledveno krivino. Dihajte s trebušno prepono. Na koncu izdiha

potegnite popek noter (napnete mišice notranje enote). Odmaknite koleno ene noge v stran, zadržite položaj nekaj sekund in nato vrnite nogo v začetni položaj. Vajo ponovite še z drugo nogo.

Nogi sta pokrčeni, ohranite ledveno krivino in

- dihajte s trebušno prepono. Na koncu izdiha potegnite popek noter (napnete mišice notranje enote). Stisnite zadnjico in rahlo dvignite medenico od podlage (mali most). Gib zadržite nekaj sekund, nato počasi spustite medenico na podlago.

### Vaje leže na hrbtu

- Koleno sta pokrčeni, spodnja roka pod glavo. Dihajte s trebušno prepono. Na koncu izdiha potegnite popek noter (napnete mišice notranje enote) in ledveni del dvignite od podlage. Položaj zadržite nekaj sekund.
- Pokrčeni koleno, spodnja roka pod glavo. Dihajte s trebušno prepono. Na koncu izdiha potegnite popek noter (napnete mišice notranje enote) in ledveni del dvignite od podlage. Zgornje koleno odmaknemo od spodnjega. Gležnja ostaneta skupaj. Gib zadržite nekaj sekund, nato vrnite koleno v začetni položaj.