

VAJE ZA VRATNO HRBTENICO



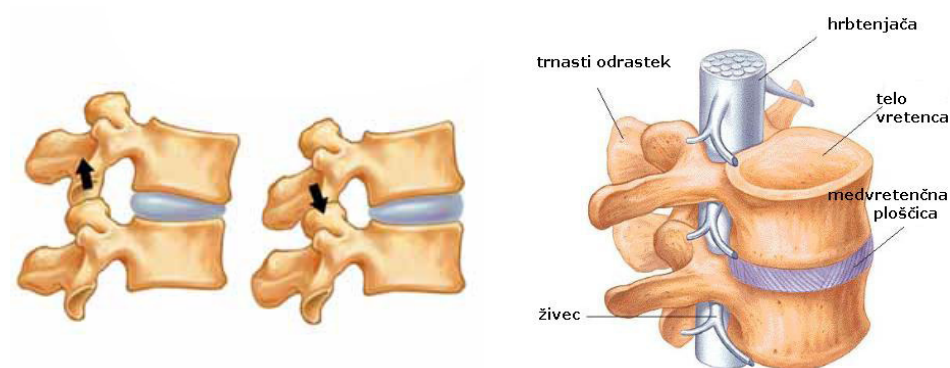
Vratno hrbtenico sestavlja 7 vretenc, ki skupaj z vezmi in mišicami zagotavljajo oporo glavi in omogočajo njeno premikanje. Ob nestalni ali preamjnih aktivnosti mišice oslabijo, posledično je pomanjkljiva opora in pojav bolečine.

Zaradi prisilnih položajev pri delu, nepravilnih drž ali dolgotrajnih obremenitvah, bolečina izžareva proti rami, zatilju ali med lopatici, pogosto je prisoten tudi glavobol. Za zmanjšanje teh težav si sami lahko največ pomagamo tako, da redno (vsak dan) izvajamo vaje.

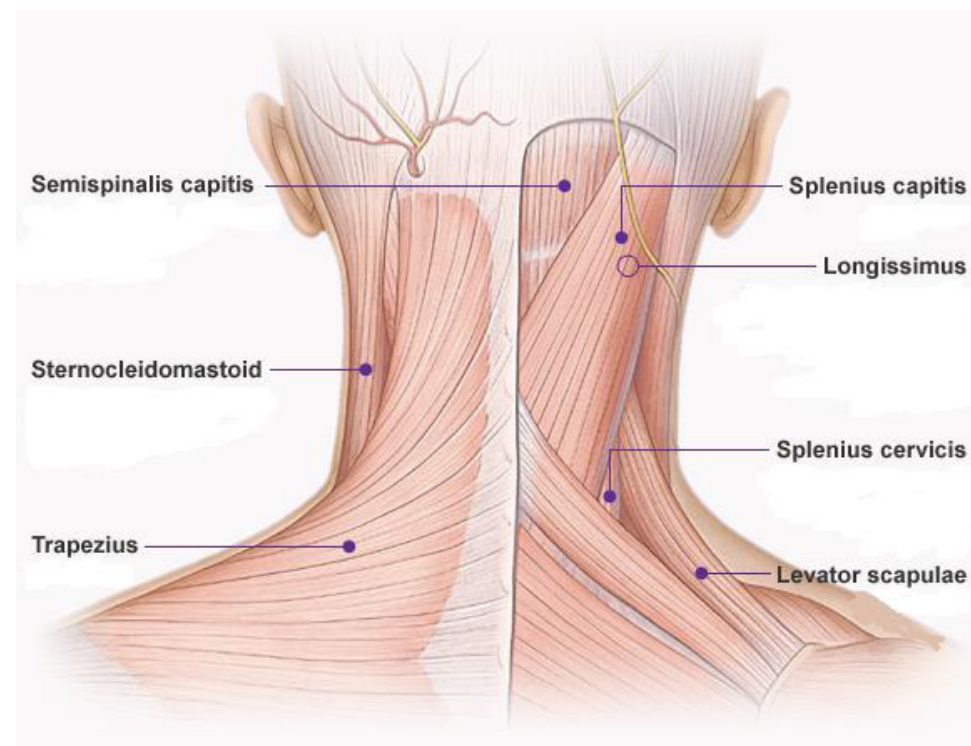
Pravila pri izvajanju vaj:

- Vaje delajte redno vsak dan.
- Število ponovitev postopoma stopnjujte.
- Vaje delajte počasi, izogibajte se sunkovitim gibom.
- Med vajami dihajte počasi.
- Končne gibe pri vseh vajah zadržite par sekund.
- Vaje vam ne smejo povzročati hujše bolečine ali ostre bolečine, ki izžareva v roko.

Priporočamo, da vaje izvajate pred ogledalom - boljša in lažja samokontrola!

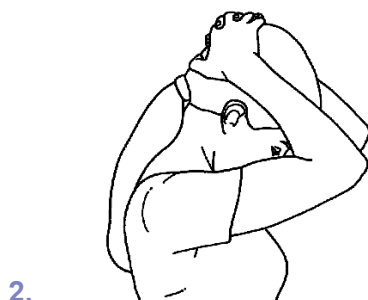


Stranski pogled vreten in medvretenčne ploščice pri gibanju hrbtenice naprej in nazaj

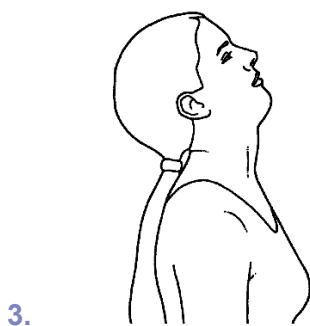


Vratne mišice

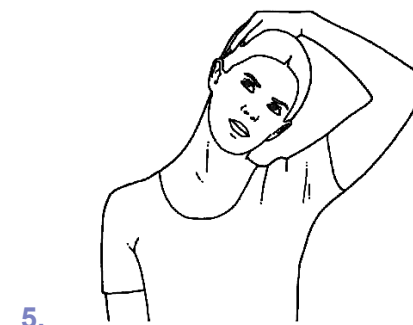
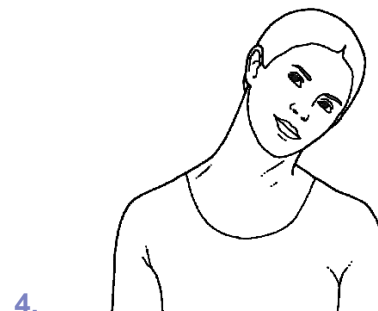
VAJE ZA VEČJO GIBLJIVOST VRATNE HRBTENICE



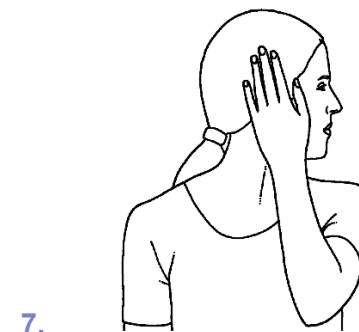
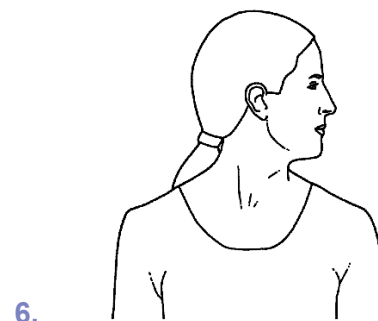
Vajo izvajajte sede. Glavo sklonite naprej, dokler na zatilju ne začutite natega (slika 1). Zadržite približno 10 sekund. Ponovite 5 krat. 2. Nato roke sklenite za glavo in jo potegnite naprej, dokler zopet ne začutite natega na zadnjem delu vratu (slika 2). Narahlo jo potegnite še bolj naprej in zadržite 10 sekund. Ponovite 5 krat.



Vajo izvajajte sede z zravnanim hrbtom. Brado dvignite, kolikor morete, nato nagnite nazaj še glavo (slika 3). Vajo izvajajte počasi in previdno. Gib zadržite 10 sekund. Ponovite 5 krat.

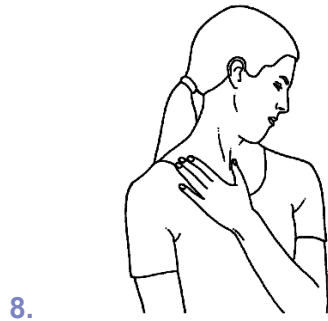


Vajo izvajajte sede. Glavo nagibajte k eni rami, dokler ne začutite natega na nasprotni strani (slika 4). Zadržite približno 10 sekund. Ponovite še na drugo stran. Ponovite 5 krat. Nato z roko narahlo potegnite glavo še nekoliko bližje k rami (slika 5). Zadržite približno 10 sekund. Vajo ponovite še na drugo stran. Ponovite 5 krat.

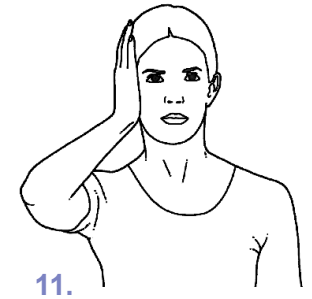
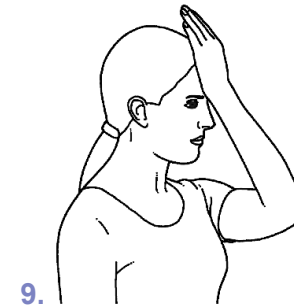


Vajo izvajajte sede. Glavo obrnite na eno stran, dokler ne začutite natega na drugi strani (slika 6). Zadržite približno 10 sekund. Vajo ponovite še na drugo stran. Ponovite 10 krat. Nato z roko narahlo potisnite glavo še nekoliko naprej (slika 7). Zadržite približno 10 sekund. Vajo ponovite še na drugo stran. Ponovite 5 krat.

VAJE ZA KREPITEV VRATNIH MIŠIČ

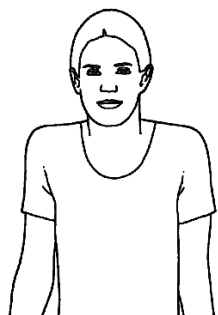


Vajo izvajajte sede. Glavo nagnite vstran in jo hkrati zasukajte (poglejte v ramo; slika 8). Zadržite približno 10 sekund. Vajo ponovite še na drugo stran. Ponovite 5 krat.



- Vajo izvajajte sede. Glavo poskusite skloniti naprej, medtem z roko zadržujte gib (z roko potiskajte nazaj; slika 9). Zadržite približno 10 sekund. Ponovite 5 krat.
- Nato glavo nagibajte nazaj, medtem z roko zadržujte gib (z roko potiskajte naprej; slika 10). Zadržite približno 10 sekund. Ponovite 5 krat.
- Glavo poskusite obrniti na eno stran, medtem z roko zadržujte gib (z roko potiskajte naprej in v drugo stran; slika 11). Zadržite približno 10 sekund. Ponovite 5 krat. Vajo ponovite še na drugo stran.
- Glavo poskusite nagniti k rami, medtem ko z roko zadržujte gib (z roko potiskajte na drugo stran; slika 11). Zadržite približno 10 sekund. Ponovite 5 krat. Vajo ponovite še na drugo stran.

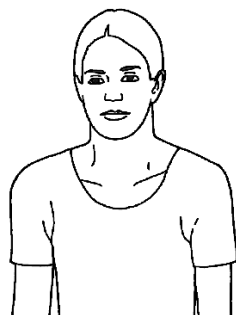
VAJE ZA VEČJO GIBLJIVOST RAMENSKEGA OBROČA



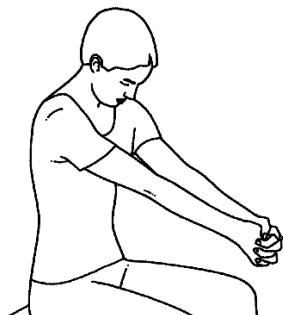
12.

- Vajo izvajajte sede ali stoje. Dvignite ramena proti ušesom, gib zadržite, nato jih sprostite (slika 12) . Ponovite 5 krat.

- Nato zakrožite z rameni v obe smeri (slika 13). Ponovite 5 krat.



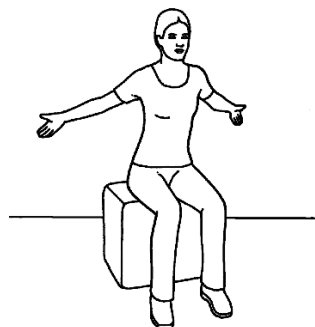
13.



14.

- Vajo izvajajte stoje ali sede. Ramena potisnite naprej, roke iztegnite naprej in navzdol brado potisnite proti prsim (slika 14). Nateg zadržite 10 sekund. Ponovite 5 krat.

- Vajo izvajajte sede z vzravnanim hrbtom, s stopali se opirajte na tla. Približajte lopatici, roke obrnite navzven in nazaj (slika 15). Gib zadržite 10 sekund. Ponovite 5 krat.



15.

NASVETI

- Izogibajte se dolgotrajni prisiljeni drži.
- Bodite pozorni na napete mišice ramenskega obroča (držite sproščene rame).
- Ohranjanje fizioloških krivin hrbtenice (delovno mesto!).
- Pojdite na sprehod! Hoja, tek, plavanje (predvsem hrbtno plavanje) ugodno vplivajo na vaše počutje, zmanjšujejo bolečine v hrbtenici in stres.

OPOZORILO! Če se bolečina v vratu izrazito poslabša, če se pojavi ostra bolečina, ki izžareva v roko ali če opazite slabšo moč v mišicah rok, se čimprej posvetujte s svojim zdravnikom.

