

ORDINACIJA ZA FIZIKALNU MEDICINU REHABILITACIJU I REUMATOLOGIJU

Vlasta Urban Tripović, dr. med., spec.
fizijatar-reumatolog
Tel. 052 210 955 www.urban-rehabilitacija.com

PROGRAM VJEŽBI KOD KRONIČNE BOLNOSTI LUMBALNE KRALJEŽNICE

Prije početka vježbanja lagano se zagrijte radeći sitne korake u mjestu.

1. Sjesti na krevet, noge su ispružene, šake spojimo, udahnuti, uvući trbuh, nagnuti trup prema iza, zadržati položaj 6 sekundi, sa izdahom ići rukama prema stopalima. Vježbu ponoviti 10 puta.



2. Udahnuti, križa pritisnuti na podlogu, nogu privući na trbuh te ju uhvatiti rukama, zadržati položaj 6 sekundi. Zategnuti stopalo prema sebi te pritisnuti koljeno ispružene noge na podlogu. Ponoviti i sa drugom nogom. Vježbu ponoviti 10 puta.



3. Udahnuti, uvući trbuh, stisnuti gluteuse, podignuti zdjelicu od podloge. Zadržati položaj 6 sekundi. Vježbu ponoviti 10 puta.



4. Početni položaj: obje noge su savijene u kuku i koljenu te stopalima oslonjene na podlogu. Udahnuti, sa izdahom privući jedno koljeno na trbuh te ga uhvatiti rukama, uz udah ispružiti nogu u zrak te je uz izdah vratiti u početni položaj. Vježbu ponoviti i sa drugom nogom. Vježbu ponoviti 10 puta.



5. Stopala su razmaknuta 30 cm. Udahnuti, uz izdah rotirati glavu u lijevu stranu a koljena u desnu. Uz udah vratiti se u sredinu te uz izdah rotaciju povoviti u drugu stranu. Rotirati polagano, vježba ne smije izazivati bol u križima. Vježbu ponoviti 10 puta.



6. Leći na bok. Noga na kojoj ležimo je savijena u kuku i koljenu, gornja noga je ispružena. Zategnuti stopalo prema sebi, koljeno izravnati i dići nogu 30cm. Od podloge, zadržati položaj 6 sekundi. Vježbu ponoviti 10 puta. Vježbu ponoviti na drugom boku.



7. Zauzeti 'četveronožni' položaj. Udahnuti, uz izdah sjesti na pete, izdahnuti. Uz udah ići prema naprijed u tom položaju 5 puta udahniti i izdahnuti. Uz udah se dići u srednji položaj te uz izdah ponovo sjesti na pete. Vježbu ponoviti 3 puta.



8. Udahnuti, uvući trbuh, dići lijevu ruku i desnu nogu, zadržati položaj 6 sekundi. Vježbu ponoviti sa suprotnom stranom. Vježbu ponoviti 10 puta.



9. Zauzeti 'četveronožni' položaj.

Izdišući izvijemo leđa prema gore, glava visi opuštenu između ramena. Na kraju izdaha uvući trbuh. Udišući potiskujemo leđa u suprotan položaj (sedlasta leđa) opuštamo trbušne mišiće te podižemo glavu prema gore, grudni koš se širi. Vježbu ponoviti 10 puta.



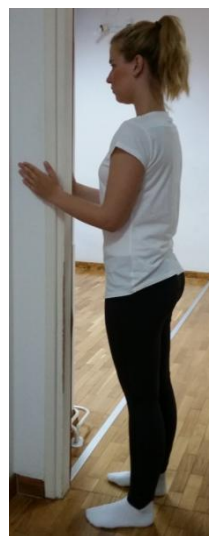
10. Stati uspravno. Udahnuti, uz izdah nagnuti trup bočno, uz udah vraćamo se u srednji položaj te uz izdah idemo u suprotnu stranu. Vježbu ponoviti 10 puta.



11. Udahnuti, uz izdah rotirati gornji dio trupa u lijevo, pogled preko lijevog ramena, ruke prate trup prilikom rotacije. Udišući vraćamo se u srednji položaj te se uz izdah rotiramo u desnu stranu. Vježbu ponoviti 10 puta.



12. Stati između vrata, ruke staviti na zid, udahnuti, uvući trbuh, pritisnuti rukama zid, zadržati položaj 6 sekundi, opustiti se. Vježbu ponoviti 10 puta.



13. Udahnuti, uz izdah ići u pretklon, disati normalno u tom položaju, te se uz udah uspraviti. Vježbu ponoviti 10 puta.



14. Udahnuti, saviti koljena, zadržati položaj 6 sekundi i uspraviti se. Vježbu ponoviti 10 puta.

