

PREPORUKA ZA VJEŽBE U UREDIMA

ORDINACIJA ZA FIZIKALNU MEDICINU I REHABILITACIJU

Vlasta Urban Tripović , specijalist fizijatar i reumatolog
Pula , Heiningerova 2. tel:052-210955 fax:052-394055
www.urban-rehabilitacija.com



1. Istezanje vrata. Udahnite, privlačite bradu prema vratu bez savijanja glave. Položaj zadržite brojeći do 6 (sekundi), a potom se vratite u opušteni položaj. Vježbu ponavljati 10 puta, nekoliko puta na dan. Vježba se koristi za prevenciju i liječenje vratobolje.



2. Okretanje glave prema nazad
Udahnite i zabacite glavu prema nazad do granice blagog natega tako da gledate strop, a potom izdišući spustite glavu prema prsima. Ostanite u tom položaju uz normalno disanje brojeći do 10 (sekundi). Vježbu ponovite 5 puta, nekoliko puta na dan.



3. Okretanje glave u stranu
Polagano izdišući nagnite glavu na lijevu stranu, uhom prema ramenu. U položaju blagog natega zadržite položaj brojeći do 10 (sekundi) uz normalno disanje. Prilikom naginjanja glave preporučujemo očima pratiti smjer kretanja glave. Vježbu ponovite 5 puta na svakoj strani.



4. Podizanje ramena
Udahnite i podignite ramena prema ušima zadržavajući položaj 6 sekundi, a potom uz izdisaj opustite ramena u početni položaj. Vježbu ponovite 10 puta, nekoliko puta na dan.



5. Podizanje peta
Sjedite uspravno, podižite pete od podloge i zadržite brojeći do 5. Spustite pete i vježbu ponovite 20 puta.



6. Vježbe za šake i ramena
Sjedite s rukama preko koljena. Lagano podižite podlakticu protiv otpora koji dajete drugom rukom. Zadržite položaj brojeći do 5. Vježbu ponovite 10 puta sa svakom rukom.



7. Sjedite ispruženih ruku. Obuhvatite prstima ispod stolca i snažno ga privlačite zatežući mišice ruku, trbuha i nogu. Položaj zadržite brojeći do 10, a potom opustite ruke i podignite šake. Vježbu ponovite 5 puta.



8. Uzmite elastičnu gumicu (ili nekoliko njih zajedno) i omotajte oko prstiju. Pokušajte raširiti prste protiv otpora gumice. Vježbu ponovite 30 puta sa svakom rukom.