

ORDINACIJA ZA FIZIKALNU MEDICINU REHABILITACIJU I REUMATOLOGIJU

Vlasta Urban Tripović, dr. med., spec. fizijatar-
reumatolog

Tel. 052 210 955 www.urban-rehabilitacija.com

NAJBOLJE VJEŽBE ZA VAŠE KUKOVE

Prije početka vježbanja lagano se zagrijte radeći sitne korake u mjestu ili vozeći sobni bicikl 5- 10 minuta.

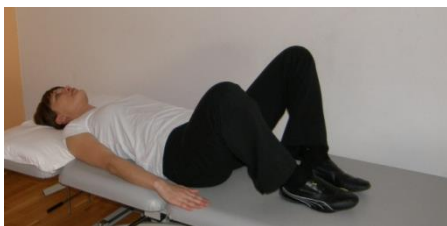
Vježbe za razgibavanje kukova

Ležeći položaj

1. Legnite , noge ispružene, privucite nogu na prsa dok je stopalo pod pravim kutom. Zadržite položaj brojeći do 15 a potom se opustite. Vježbu uradite i sa drugom nogom i ponovite 10 puta.



2. Legnite, noge savijene u koljenima sa stopalima na podlozi. Lagano širite koljena klaćenjem ne odvajajući stopala od podloge. Širenje nogu povećavajte uz klaćenje dok ne osjetite natezanje s nutarnje strane bedara. Vježbu radite od 1- 3 minuta.



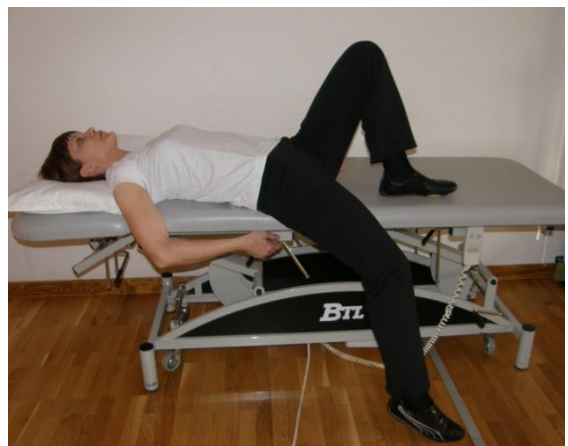
3. Legnite, noge ispružite i lagano odmaknute tako da su stopala odmaknuta 15-tak centimetara a prsti usmjereni uvis. Odmaknite jednu nogu ustranu koliko je moguće pa isto učinite sa drugom nogom.



4. Sjednite na podlogu, noge ispružene a stopala malo razmaknuta, pridržavajte se rukama. Jednu nogu rotirajte u kuku prema unutra, koliko možete , tako da stopala sa prstima usmjerite prema unutra. Položaj zadržite 5-10 sekundi , vježbu uradite i u suprotnom smjeru rotirajući oba stopala prema vani. Vježbu ponovite 20-30 puta sa svakom nogom.



6. Legnite na ivicu kreveta , jednu nogu savijte u koljenu, a drugu koja je bliže ivici kreveta pustite da slobodno pada niz krevet. Istezanje zadržite do 30 sekundi. Vježbu ponovite 10 puta sa svakom nogom.



Vježbe za snaženje mišića kukova i nogu

Ležeći položaj

1. Legnite, jedna noga je savijena u koljenu a ispod druge noge stavite jastučić. Ispružite koljeno, stopalo usmjerite prema sebi i protišćite cijelom nogom o jastučić. Zadržite položaj brojeći do 10. Vježbu ponovite 6-10 puta sa svakom nogom.



2. Legnite, jedna noga je savijena u koljenu, a druga je ispružena na podlozi. Zategnite stopalo ispružene noge, odignite 20 centimetara od podloge i zadržite položaj 6 sekundi. Vježbu ponovite sa svakom nogom 5-10 puta. Ako se javlja bol u preponi vježba se može olakšati stavljanjem jastučića ispod koljena, a pokret se izvodi ispružanjem potkoljenice i zatezanjem mišića natkoljenice.



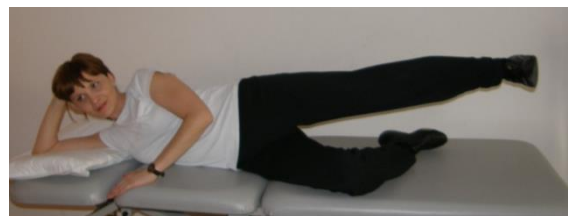
3. Legnite, noge ispružene stavite smotuljak ili jastučić između koljena i snažno stišćite jastučić. Zadržite položaj 6-10 sekundi i potom se opustite. Vježbu ponovite 5-10 puta. Istu vježbu možete raditi i sa savijenim koljenima



4. Legnite, noge savijene pod pravim kutom, a između koljena manja lopta koju stišćete, podižite lagano savijene noge sa loptom i zadržite položaj brojeći do 10. Vježbu ponovite 5-10 puta.



5. Legnite na bok pridržavajući se rukom ili glavom oslonite na jastuk, savijte nogu na kojoj ležite zbog stabilnosti. Ispružite gornju nogu, zategnite stopalo i odignite nogu do ravnine kuka. Zadržite položaj 5-10 sekundi i opustite. Vježbu ponovite 5-10 puta sa svakom nogom.



6. Legnite na bok, pridržavajući se rukom ili glavom stavite na jastuk. Donju nogu savijte u koljenu radi stabilnosti. Ispružite gornju nogu, zategnite stopalo, savijte nogu u koljenu ispružite je vratite u prvotni položaj a zatim ispruženu nogu usmjerite prema straga koliko je moguće. Gornja noga treba cijelo vrijeme biti paralelna sa podlogom. Ponovite pokret 10 puta sa svakom stranom.



7. Legnite na bok, gornju nogu savijte u koljenu i oslonite na podlogu održavajući balans. Zategnite ispruženu nogu s donje strane i podignite je oko 20 cm od podloge. Zadržite taj položaj 6 sekundi. Suprotnu nogu savijte u koljenu i oslonite na podlogu. Vježbu ponovite 10 puta na svakom boku.



8. Legnite na trbuh (ispod trbuha možete postaviti manji jastuk) , noge ispružene, oslonite se na prste, stisnite petu o petu i zategnite stražnjicu i noge. Zadržite zategnutost 5 sekundi i opustite se , vježbu ponovite 5-10 puta.



9. Legnite na trbuh , jednu nogu podignite od podloge, bez podizanja zdjelice . Zadržite položaj 5 sekundi i ponovite 5-10 puta sa svakom nogom. Ako se javljaju grčevi u mišićima opustite stopalo.



10. Legnite na trbuh, jedna noga je ispružena , drugu nogu savijte u koljenu pod pravim kutom. Zategnite stopalo savijene noge i podignite koljeno i natkoljenicu bez podizanja zdjelice. Zadržite položaj 5 sekundi , a vježbu ponovite 5-10 puta sa svakom nogom.



Vježbe u sjedećem položaju – uspravno sjedeći na stolcu

1. Sjednite, leđa su ispravljena, rukama se pridržavajte za stolac, noge su malo raširene u razini kukova. Podignite koljeno i natkoljenicu od podloge i zategnite stopalo. Zadržite položaj 5 sekundi i opustite se. Vježbu ponovite 5-10 puta sa svakom nogom.



2. Sjednite cijelom natkoljenicom na stolac, leđa su ispravljena, rukama se pridržavajte za stolac , stopala su u širini kukova. Ispružite nogu u koljenu, zategnute stopalo, zadržite položaj 5 sekundi i opustite se. Vježbu ponoviti 5-10 puta sa svakom nogom. Intenzitet vježbe možete povećati ako oko gležnja vežete uteg od 1 kg.

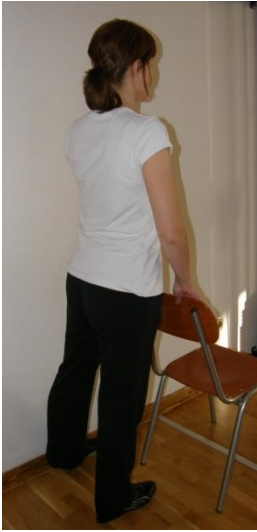


3. Sjednite na polovici stolice, leđa izravnajte, zategnute trbušne i zdjelčne mišiće, između nogu stišćite manju elastičnu loptu ili manji jastuk i ostanite u tom položaju od 30 sekundi do 1 minute. Opustite se i vježbu ponovite 5-10 puta.

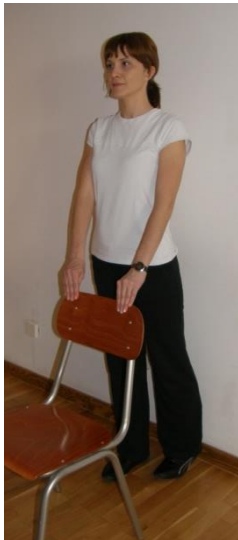


Vježbe u stojećem položaju, držeći se za naslon stolice

1. Pridržavati se jednom rukom za stolac, a suprotnom nogom bočno gurati zid, zadržati 4 sekunde. Vježbu ponoviti 5-10 puta



2. Leđima se okrenuti prema zidu, pridržavati se rukama za stolac, naizmjenično gurati jedno pa drugo stopalo o zid 4 sekunde, te opustiti. Vježbu ponoviti 5-10 puta sa svakom nogom.



3. Stajati uspravno pridržavajući se za stolac. Odmaknite jednu nogu unatrag, zadržite položaj 4 sekunde i vratiti u nulti položaj. Vježbu možete pojačati utegom oko gležnja. Vježbu ponovite 5-10 puta sa svakom nogom.



4. Stojte uspravno, stolica treba biti nadohvat ruke. Jednu nogu podignite u koljenu i zadržite položaj 30 sekundi. Balans tijela možemo poboljšati ako položaj zadržavamo zatvorenih očiju 30 sekundi.



Napomene

Vježbe treba raditi svakodnevno. Obavezno je raditi prvo zagrijavanje a nakon toga istezanje. Program vježbi snaženja uvoditi postepeno. Ukupno trajanje vježbi od 30 minuta do 45 minuta kombinirajući vježbe snaženja u svim pozicijama tako da je program različit tijekom 7 dana. Kada smo savladali vježbe bez utega tek tada možemo dodavati utege na nogama. Pazite na pravilno disanje.

Za sve nedoumice savjetujte se sa našim fizioterapeutima.