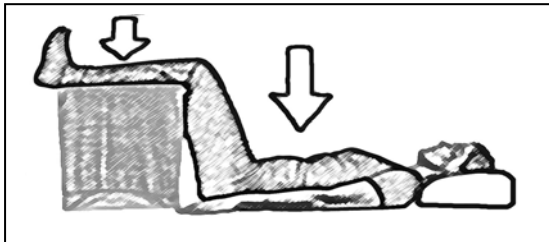
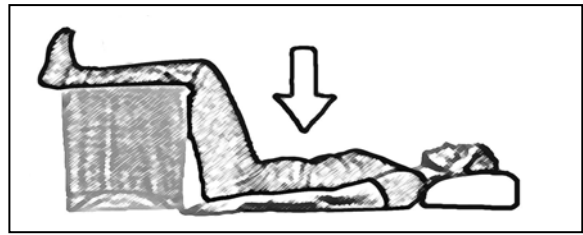


PROGRAM VJEŽBI ZA AKUTNU FAZU DISKUS HERNIJE

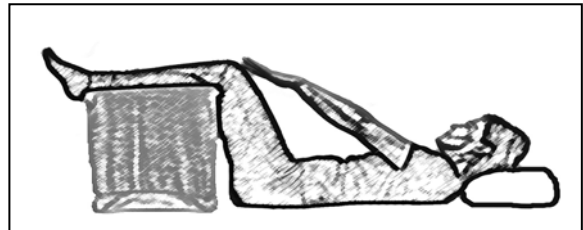
ORDINACIJA ZA FIZIKALNU MEDICINU I REHABILITACIJU

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

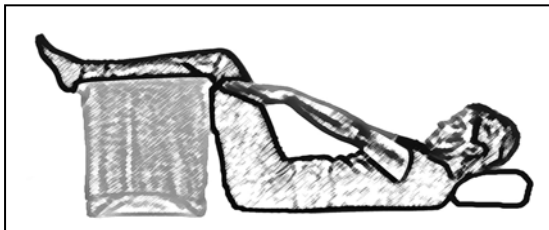
Udahnuti, uvući trbuh, križa pritisnuti o podlogu. Zadržati polžaj 6 sekundi. Vježbu ponoviti 10 puta.



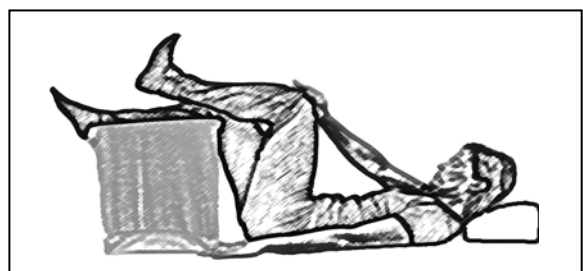
Udahnuti, uvući trbuh, križa pritisnuti o podlogu, nakon toga pritisnuti potkoljenice o stolicu. Zadržati polžaj 6 sekundi. Vježbu ponoviti 10 puta.



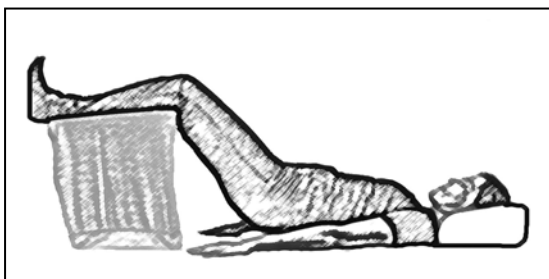
Udahnuti, uvući trbuh, križa pritisnuti o podlogu, odignuti glavu i ramena od podloge, prstima pokušati dotaknuti koljena. Zadržati polžaj 6 sekundi. Vježbu ponoviti 10 puta.



Udahnuti, uvući trbuh, križa pritisnuti o podlogu, odignuti glavu i ramena od podloge, rukama pokušati ići što dalje pored lijevog koljena. Zadržati polžaj 6 sekundi. Vježbu ponoviti 10 puta. Vježbu ponoviti sa desne strane.



Udahnuti, uvući trbuh, križa pritisnuti o podlogu. Desni dlan je oslonjen na lijevu natkoljenicu s unutarnje strane, desnom rukom gurati lijevu natkoljenicu u lijevu stranu a lijevom natkoljenicom pružati otpor (bez vidljivog pomaka). Lijeva ruka ja opuštena uz tijelo. Zadržati polžaj 6 sekundi. Vježbu ponoviti 10 puta. Vježbu ponoviti sa druge strane.



Udahnuti, uvući trbuh, djelomično odignuti zdjelicu od podloge te stisnuti mišiće stražnjice. Zadržati polžaj 6 sekundi. Vježbu ponoviti 10 puta.

Vježbe raditi 3 puta dnevno. **OBAVEZNO** vježbati na tvrdoj podlozi.