

VJEŽBE ISTEZANJA U LEŽEĆEM POLOŽAJU (POŠTEDNE VJEŽBE) PRVA GRUPA VJEŽBI

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

Ove vježbe se primjenjuju u sljedećim slučajevima:

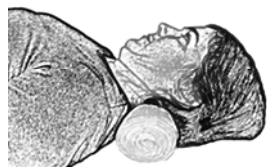
- u starijih osoba, ako imate jake bolove ili prema preporuci fizijatra
- na početku rehabilitacije nakon trzajne ozljede vrata
- na početku mobilizacije vrata nakon akutne epizode bolnosti u vratu uz vrtoglavicu.



1. Lezite na leđa bez jastuka, uz potporu vrata (ručnik i slično). Izdišući nagnjite glavu po podlozi prema ramenu, usmjeravajući pogled očiju prema pokretu i zadržavajući pokret brojite do 6 (sekundi). Vježbu ponovite 5 puta na svakoj strani.



2. Izdišući okrećite glavu prema ramenu s pogledom usmjerenim preko ramena. Zadržite pokret brojite do 6 (sekundi). Vježbu ponovite 5 puta na svakoj strani.



3. Udahnite i pritisnite glavu o krevet istovremeno spuštajući bradu prema vratu. Položaj zadržite 6 sekundi i uz izdisaj vratite se u početni položaj. Vježbu ponovite 10 puta, nekoliko puta na dan.



4. Lezite na leđa uz dva jastuka postavljena ispod grudnog dijela kralježnice. Ovu vježbu možete raditi i spuštajući glavu izvan kreveta. Uz pridržavanje glave jednom rukom i uz izdisaj zabacujte polagano glavu prema nazad zadržavajući položaj i brojite do 6. Vježbu ponovite 5 puta.

VJEŽBE ZA VRAT U SJEDEĆEM POLOŽAJU DRUGA GRUPA VJEŽBI

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.

1. Sjedite gledajući ispred sebe s opuštenim mišićima vrata i ramena i s rukama položenim na koljena. Udahnite i glavu s bradom pokušajte privući prema vratu bez savijanja glave. Položaj zadržite brojeći do 6 (sekundi), a potom se vratite u opušteni položaj. Vježba se može pojačati (sl. 1.a) ako ispod brade postavite palčeve i pružite otpor pokretu glave. Vježbu ponavljati 10 puta, nekoliko puta na dan



1.a



2.

2. Sjedite uspravno na stolac s rukama položenim na koljena. Lagano izdišući nagnite glavu na lijevu stranu, uhom prema ramenu. Zadržite se u položaju blagog natega brojeći do 10 (sekundi) uz normalno disanje. Pri naginjanju preporučujemo očima pratiti smjer kretanja glave. Vježbu ponovite 5 puta na svakoj strani.
2.a. Potpomognuto istezanje vrata. Sjednite uspravno na stolac, dlan lijeve ruke prebacite preko glave i položite na desnu sljepoočnicu. Polagano izdišući naginjite glavu prema lijevom ramenu do granice natega uz lagani pritisak dlanom. Uz normalno disanje zadržite položaj brojeći do 10 (sekundi). Vježbu ponovite 5 puta na svakoj strani.



2.a



3.

3. Zadržite isti položaj kao u prethodnoj vježbi. 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. Ako imate bolove i vrtoglavicu, vježbu možete raditi tako što dlanom jedne ruke pridržavate glavu ili vježbu radite u ležećem položaju. 3.a Udahnite, zabacite glavu prema nazad do granice natega i polako izdišući rotirajte glavu u lijevo do granice bolnosti usmjeravajući pogled u lijevo. Zadržite položaj brojeći do 6. Vježbu ponovite 5 puta.



3.a



4.

4. Sjedite opušteno s rukama na koljenima. Glavu i vrat držite uspravno. Izdišući polagano rotirajte glavu prema ramenu (pogled preko ramena) do granice natega zadržavajući pokret 6 sekundi. Vratiti se u početni položaj i ponovite vježbu 5 puta na svakoj strani, nekoliko puta na dan.
4.a. Potpomognuto istezanje vrata. Istu vježbu možete pojačati pritiskom na bradu.



4.a



5.

5. Sjedite opušteno s rukama na koljenima. 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.





6. Sjedite opušteno s rukama na koljenima. Udahnite i ramena zabacite prema nazad privlačeći lopatice i zadržite položaj 6 sekundi. Izdišući ramena privlačite prema naprijed. Vježbu ponoviti 10 puta.



6.



7. Sjedite opušteno s rukama savijenim u laktima i dlanovima oslonjenim na ramena. Polagano laktima opisujte kružnicu u najvećem mogućem opsegu. Kruženje ponovite 5 puta u smjeru kazaljke na satu i 5 puta u suprotnom smjeru. Vježbu ponovite nekoliko puta na dan.

7.

OPĆE UPUTE

- Da biste znali je li program vježbi dobro postavljen, važno je pratiti bolnost vrata i ramena.
- Ako se bol povlači s periferije prema vratu (centralizacija), to znači poboljšanje.
- Ako se bol širi prema periferiji (decentralizacija), to znači pogoršanje.
- Na početku vježbi, prvih 2-3 puta može doći do pogoršanja bolnosti. Ako nakon tog vremena i dalje nema poboljšanja, treba vježbe prekinuti i javiti se u našu ordinaciju.
- Kod nekih se značajnije poboljšanje javlja kasnije, ali je nužno stalno bilježiti postupno poboljšanje.
- Vježbe se mogu raditi u sjedećem i stojećem položaju. Ako su bolovi jaki, počnimo s vježbama iz grupe broj I.
- Za osobe starije od 60 godina vježbe treba započeti u ležećem položaju (vježbe iz grupe I).
- Ako starije osobe imaju poteškoće s vrtoglavicom, treba izbjegavati vježbe sa zabacivanjem glave prema nazad.
- Ako iz medicinskih razloga ne možete leći ravno, vježbe se mogu raditi i u krevetu uz jastuke.
- Za vrijeme bolova u vratu treba prekinuti s rekreacijom.
- Ako se tijekom vježbi ponovno jave bolovi u vratu kao posljedica pokretanja tijela na način koji niste uobičajeno koristili, prekinite s ostalim vježbama i prvih dana nastavite vježbati samo vježbe broj 1 i 3 iz II. grupe vježbi.
- Ako nemate poteškoće s vježbama u ležećem položaju, ni poteškoće s vježbama u sjedećem položaju, možete nastaviti s vježbama iz grupe broj III. i IV.

Za sjedeći položaj

1. Korekcija sjedećeg položaja uz održavanje križa jastučićem i uz položaj glave s ispravljenim vratom i bradom usmjerenom prema vratu (retrakcija).
2. Svakih sat vremena prekidati sjedeći položaj s vježbama broj 1 iz II. grupe vježbi.

Za ležeći položaj

1. Ako ujutro ustajete uz bolnu ukočenost vrata, nastojite promijeniti jastuk. Ako se stanje ne poboljša, javite se fizijatru.
2. Izbjegavajte spavati na trbuhu.

Odmaranje nakon rada ili rekreacije

Nakon duge vožnje automobilom, duljeg rada u sjedećem položaju ili sportskih aktivnosti potrebno je uraditi 5-6 puta vježbe broj 1 i 3 iz II. grupe vježbi.

VJEŽBE SNAŽENJA MIŠIĆA VRATA I RAMENA U SJEDEĆEM POLOŽAJU

III. GRUPA VJEŽBI

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

Ove se vježbe mogu izvoditi kada nemamo bolove u vratu, glavobolje i vrtoglavice. Vježbe predstavljaju nastavak vježbi iz grupe I. i II.



1. Sjedite opušteno, postavite dlan desne ruke na desnu sljepoočnicu. Udahnite, gurajte glavu u stranu prema dlanu kojim pružate otpor, ali bez pokretanja glave. Zadržite otpor brojeći do 6 sekundi i ponovite do 10 puta sa svakom stranom povećavajući broj ponavljanja svaki put za jedan više.



2. Sjedite opušteno, isprepletene prste postavite na čelo. Udahnite i gurajte glavu prema naprijed, otporom ruku zadržavajte pokret. Položaj zadržite brojeći do 6 (sekundi). Vježbu ponovite 10 puta povećavajući broj ponavljanja svaki put za jedan više.



3. Sjedite opušteno, isprepletite prste i postavite ih na zatiljak - ako je moguće. Udahnite, gurajte glavu prema nazad, a otporom ruku zadržavajte pokret. Položaj zadržite brojeći do 6 (sekundi) i ponovite 10 puta povećavajući broj ponavljanja svaki put za jedan više.



4. Sjedite uspravno, podignite ruke u visini ramena s dlanovima jedan uz drugi. Udahnite, snažno pritišćite dlanove. Zadržite pokret brojeći do 6 (sekundi). Vježbu ponovite 10 puta.



5. Sjedite uspravno, podignite ruke u visini ramena i zakačite prste. Udahnite, snažno vucite prste zatežući mišiće i zadržavajući položaj 6 sekundi. Vježbu ponovite 10 puta s postupnim povećanjem broja ponavljanja.

VJEŽBE SNAŽENJA I ISTEZANJA ZA RAMENA IV. GRUPA VJEŽBI

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. Ova vježba se može raditi stojeći ili sjedeći na stolcu bez rukohvata. Jednu ruku ispruženu dižite prema naprijed i gore, a drugu prema nazad i dolje. Vježbu izvodite 10-ak puta naizmjenično klateći s rukama i izmjenjujući lijevu i desnu ruku bez zadržavanja.



2. Ruke opružite uz tijelo. Pravite kružne pokrete ramenima u smjeru kretanja kazaljke na satu i obrnuto.
Vježbu ponovite 6 puta.



3. Ovu vježbu možete raditi stojeći ili sjedeći uz potporu leđa, ako imate bolove u leđima. Isprepletite prste i podignite ispružene ruke iznad glave (dlanova okrenutih prema gore). Lagano se istežite i zadržite položaj brojeći do 6 (sekundi). Vježbu ponovite 5 puta.



4. Ispružite ruke i iza leđa isprepletite prste. Uz izdisaj istežite se prema nazad do granice mogućeg natega. Zadržite položaj brojeći do 10 (sekundi). Vježbu ponovite 5 puta.



5. Lijevu ruku prebacite preko desnog ramena s prednje strane. Desnim dlanom pritišćite lakat istežući lijevu ruku u ramenu. Zadržite položaj do izdržljivog natega brojeći do 10. Vježbu ponovite 5 puta sa svakom stranom.



6. Prebacite desnu ruku savijenu u laktu iza glave. Lijevim dlanom obuhvatite lakat i gurajte prema dolje do izdržljivog osjećaja natega. Zadržite taj položaj brojeći do 6. Vježbu ponovite 5 puta sa svakom stranom.



7. Obuhvatite ručni zglob desne ruke iza leđa nagnjući glavu u suprotnu stranu (uhom prema ramenu) i istežite ruku prema dolje do granice boli. Zadržite položaj brojeći do 10 (sekundi) i opustite se. Vježbu ponovite pet puta sa svakom rukom.



8. Obuhvatite lakat ispružene i savijene desne ruke u laktu iza leđa (ili podlakticu ako je otežano ili bolno) i povlačite ruku u suprotnu lijevu stranu. Pazite da tom prilikom trup ostane uspravan, bez nagnjanja. Zadržite položaj brojeći do 10 (sekundi) i opustite se. Vježbu ponovite 5 puta sa svakom rukom.



9. Stanite uspravno licem okrenutim prema kutu zida (20-ak cm od zida), savijte podlaktice i dlanovima se pridržavajte o zid. Polagano se nagnjite trupom prema naprijed. Zadržite položaj brojeći do 10 (sekundi). Vježbu ponovite 10 puta.