

VAJE za vratno in prsno hrbtenico

Dolgotrajno sedenje in prisilna drža sčasoma vodita v bolečino. Omilimo jo lahko s pogostim spreminjanjem položajev in redno vadbo.

Med vadbo sproščeno dihamo, vzdržujemo pravilno telesno držo, gibe izvajamo tekoče, osredotočimo se na občutke med izvedbo in delamo do bolečine.

Število ponovitev postopoma povečujemo. Skrbimo tudi za zadostno hidracijo telesa.



- 1** Ramena potisnite gor in z njimi izrazito zakrožite nazaj.



- 2** Desno roko predročite. Dlan z iztegnjenimi prsti povlecite navzgor. Zadržite 5 sekund. Vajo ponovite z levo roko.



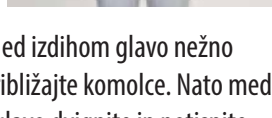
- 3** Roke iztegnite v predročenje, prsti naj bodo iztegnjeni. Desno roko pokrčite in komolec povlecite nazaj. Roki sledite s pogledom in jo nato vrnite v izhodiščni položaj. Ponovite z levo roko.



- 4** Levo roko s stisnjeno pestjo položite na desni bok in jo nato z odpiranjem dlani dvignite nad levo ramo. Gibu roke sledite s pogledom. Vajo ponovite še z drugo roko – desno roko položite na levi bok in jo dvignite nad desno ramo.



- 5** Roke sklenite za vratom, med izdihom glavo nežno potisnite dol in medtem približajte komolce. Nato med vdihom komolce razprite, glavo dvignite in potisnite v dlani.



VAJE za vratno in prsno hrbtenico



- 6** Skrčene roke odročite v višini ramen. Primknite podlakti, jih stisnite in potisnite navzgor. Brado približajte vratu. Položaj zadržite 5 sekund in nato roke vrnite v začetni položaj.



- 7** Roke odročite, dlani naj bodo obrnjene navzgor. Glavo odklonite v desno, desno dlan potisnite navzdol, levo pa navzgor. Nato vajo ponovite še v drugo smer – glavo odklonite v levo, levo dlan potisnite navzdol in desno navzgor.



- 8** Nad glavo z levo roko primite desni komolec in z desno roko levega. Trup odklonite v desno in se zasukajte v isto stran. Ponovite še z odklonom trupa v levo.

- 9** Prste sklenite pred prsnico in jih s potegom poskušajte razkleniti. Vlecite vsaj 5 sekund. Vajo ponovite v višini ramen in nad glavo.



- 10** Ohranite vzravnano hrbtenico in se z dlanmi uprite ob steno. Skrčite komolce in jih držite v višini ramen. Zadržite 5 sekund in nato roke iztegnite.

- 11** Glavo, ramena in hrstišče rok v odročenu potiskajte ob steno. Z rokami drsite po steni do vzročnja.

Vaje smo pripravili v sodelovanju s fizioterapevti iz Term Krka.

- 12** Glavo, ramena in hrstišče iztegnjenih rok potiskajte ob steno. Položaj ohranjajte 5 sekund.

