

VAJE ZA KOLENA

Vaje izvajajte, ko se bolečina in vnetje umirita oziroma sta pod nadzorom. Pri vadbi bodite previdni in prenehajte, če občutite bolečino.



Vnetje, bolečina in okorelost v kolenskem sklepu so značilni za revmatsko obolenje in lahko vsak korak spremenijo v izziv. Redna vadba lahko zmanjša vnetje, izboljša funkcijo sklepov in poveča splošno gibljivost. Z vključitvijo teh vaj v dnevno rutino boste naredili pomemben korak k zmanjšanju bolečine in izboljšanju kakovosti življenja.

VAJE ZA GIBLJIVOST

1



Zadržite 6 do 8 sekund.



Počivajte 5 sekund.



Ponovite 5- do 10-krat.

Usedite se na tla. Nogo stegnite in stopalo povlecite k sebi, da raztegnete zadnje stegenske mišice. Pri tem močno napnite sprednjo stegensko mišico. Vajo ponovite še z drugo nogo.

2



Zadržite 30 do 60 sekund.



Počivajte 10 sekund.



Ponovite 5- do 10-krat.

Usedite se na stol in se ga oprijemite. Eno nogo položite pred drugo in jo potisnite nazaj. Vajo ponovite še z drugo nogo.

VAJE ZA KREPITEV

3



Ponovite 10-krat.



Počivajte 10 sekund.



Naredite 1 do 2 seriji.

Ulezite se na hrbet. Roke stegnite in položite na tla. Eno nogo pokrčite. Koleno druge noge iztegnite, prste in stopalo pa potegnite k sebi ter izvajajte spodaj navedene gibe. Vajo ponovite z drugo nogo.

S stegnjeno nogo vadite:

- dviganje
- odmikanje in primikanje
- risanje krogov

- risanje črk V, T in L
- striženje
- risanje ležečih osmic
- risanje števil od 1 do 10

4



Ponovite 10- do 15-krat.



Počivajte 5 sekund.



Naredite 2 do 3 serije.

Ulezite se na bok. Eno roko dajte pod glavo, drugo pa položite pred sebe. Spodnjo nogo pokrčite, trup dobro stabilizirajte. Zgornjo nogo stegnite in izvajajte spodaj navedene gibe. Vajo ponovite na drugem boku z drugo nogo.

Z zgornjo nogo vadite:

- dviganje
- nihanje naprej in nazaj
- risanje krogov
- risanje ležečih osmic
- risanje črke T

VAJE ZA KREPITEV

5



Ponovite 10- do 15-krat.

Počivajte 5 sekund.

Naredite 2 do 3 serije.

Ulezite se na bok. Eno roko dajte pod glavo, drugo pa položite pred sebe. Zgornjo nogo pokrčite in jo dajte čez spodnjo nogo. Spodnjo nogo iztegnite in dvigujte proti stropu. Vajo ponovite na drugem boku z drugo nogo.

6



Zadržite 8 sekund.

Počivajte 5 sekund.

Ponovite 10-krat.

Ulezite se na trebuh. Roke dajte pod glavo. S prsti na nogah se uprite ob podlago, iztegnite kolena in stisnite zadnjico.

7



Ponovite 10- do 15-krat.

Počivajte 5 sekund.

Naredite 2 do 3 serije.

Ulezite se na trebuh. Roke dajte pod glavo. Iztegnite noge, stisnite zadnjico in dvigujte eno nogo. Stopalo pri tem vlecite k sebi. Vajo ponovite z drugo nogo.

8



Ponovite 10- do 15-krat.

Počivajte 5 sekund.

Naredite 2 do 3 serije.

Ulezite se na trebuh. Roke dajte pod glavo. Iztegnite noge in stopala, stisnite zadnjico in dvigujte eno nogo. Vajo ponovite z drugo nogo.

9



Ponovite 10- do 15-krat.

Počivajte 5 sekund.

Naredite 2 do 3 serije.

Ulezite se na hrbet. Roke stegnite in položite na tla. Prste na nogah dvignite od tal. Dvigujte boke.

RAZTEZNE VAJE

10



Izvajajte 30 do 60 sekund.

Počivajte 5 sekund.

Naredite 2 do 3 serije.

Z rokami se oprite ob steno. Pete imejte na tleh, eno nogo postavite nazaj. Boke potiskajte naprej. Zamenjajte položaj nog in vajo ponovite.

11



Izvajajte 30 do 60 sekund.

Počivajte 5 sekund.

Naredite 2 do 3 serije.

Z rokami se oprite ob steno. Pete imejte na tleh, eno nogo postavite nazaj. Zadnjo nogo pokrčite toliko, da začutite razteg Ahilove tetive. Zamenjajte položaj nog in vajo ponovite.

12



Izvajajte 30 do 60 sekund.

Počivajte 5 sekund.

Naredite 2 do 3 serije.

Usedite se na tla. Roke položite ob boke. Zravnajte trup in ga nagnite naprej do prijetnega raztega zadnjih stegenskih mišic.

Vaje smo pripravili v sodelovanju s fizioterapevti iz Term Krka.