

Razbremenilni položaji pri močni bolečini v križu

Pri močni bolečini vam svetujemo 2 do 3 dni počitka. Pomagajo lahko razbremenilni položaji.



- 1** Na hrbtu z dvignjenimi nogami
Ulezite se na hrbet. Noge si podložite s stolom ali kupom blazin.



- 2** Na boku
Ulezite se na bok. Z zloženo brisačo si podprite ledveni del in glavo. Med rahlo pokrčena kolena položite blazino.



- 3** Na trebuhu
Ulezite se na trebuh. Blazino si položite pod popok, zvito brisačo pa pod gležnje.

Osnovne vaje za križ

Vaje so namenjene vsem, ki imate bolečine v križu zaradi poškodbe, operacije v tem predelu, degenerativnih sprememb ali položajnih obremenitev, in vsem, ki želite bolečine preprečiti. Vaje lahko izvajate, takoj ko mine prva, najhujša bolečina v križu.



- 1** Vaja na hrbtu – stisk kolen
Ulezite se na hrbet, med pokrčena kolena položite mehko žogo ali zvito brisačo. Ob izdihu nežno sploščite spodnji del trebuha in napnite medenične mišice ter s koleno rahlo stisnite mehko žogo ali zvito brisačo. Med stiskom ne sme biti vidnega premika medenice.



- 2** Vaja na hrbtu – stisk komolcev
Ostanite na hrbtu, noge naj bodo pokrčene in v širini bokov. Roke sklenite za vratom. Ob izdihu nežno sploščite spodnji del trebuha in napnite medenične mišice ter potegnite komolce narazen proti podlagi. Ob izdihu jih popustite.



- 3** Vaja na hrbtu – dvig noge
Ob izdihu aktivirajte globoke trebušne mišice in napnite medenične mišice ter dvignite koleno ene noge proti trebuhu, ne da bi nagnili medenico.



- 4** Vaja na hrbtu – dvig trupa
Ob izdihu aktivirajte globoke trebušne mišice in napnite medenične mišice. Roke iztegnite proti kolonom, lopatice in glavo dvignite od podlage. Glava naj ostane v podaljšku hrbtenice (brada naj bo za pest odmaknjena od prsnice).



- 5** Vaja na boku – dvig zgornje noge
Ulezite se na bok z nogo na nogi, kolena in kolki naj bodo rahlo pokrčeni, glava v podaljšku hrbta, zgornja roka iztegnjena na boku. Stisnite globoke trebušne mišice in zgornje koleno dvignite do višine kolka, ne da bi nagnili medenico. Zgornjo roko dvignite tako visoko, da ne pride od premika reber.



- 6** Vaja v štirinožnem položaju – prenos teže
Postavite se v štirinožni položaj. Kolena naj bodo navpično pod kolki in zapestja navpično pod rameni. Hrbet naj bo zravnan, krivine ohranjene, glava v podaljšku hrbtenice. Stisnite globoke trebušne mišice in težo prek dlani prenesite naprej, dokler hrbtenico še lahko zadržite v nevtralnem položaju.

Posnetki z vajami za križ

www.vajezakriz.si



Napredne vaje za križ

Vaje so namenjene vsem, ki že imate bolečine v križu ali jih želite preprečiti.



1

Vaja na hrbtu – dvig rok in nog

Ulezite se na hrbet, ena noga naj bo iztegnjena. Stisnite globoke trebušne mišice in za nekaj centimetrov dvignite iztegnjeno nogo. Roke iztegnite proti stegnom, lopatice in glavo dvignite od podlage.



2

Vaja na hrbtu – mali most

Ostanite na hrbtu, noge naj bodo pokrčene, položene v širini bokov, roke naj bodo ob telesu. Stisnite globoke trebušne in zadnjične mišice ter dvignite medenico. Ohranite ledveno krivino. Vajo nadgradite tako, da ob dvignjeni medenici stegnete eno nogo.



3

Vaja na boku – odpiranje zgornje noge in roke

Ulezite se na bok. Nogi naj bosta rahlo pokrčeni, trup oprt na podlaket, glava v podaljšku hrbtenice. Zgornja roka naj bo iztegnjena pred prsnim košem. Stisnite globoke trebušne mišice, dvignite zgornje koleno, kot bi odpirali knjigo, pete naj ostanejo skupaj. Sočasno dvignite zgornjo roko čez ramo za hrbet, kot bi narisali lok mavrice.



4

Vaja na boku – dvig medenice

Ostanite na boku, noge naj bodo iztegnjene, trup oprt na podlaket, zgornja roka v opori pod prsnim košem. Stisnite globoke trebušne mišice in medenico dvignite do poravnave trupa.



5

Vaja na kolenih – prenos teže

Poklekните na podlago. Kolki, rame in glava naj bodo navpično nad koleni, roke prekrizane na prsnem košu. Stisnite spodnji del trebuha, medenične in zadnjične mišice ter težo telesa počasi prenesite proti petam, toliko, da še lahko ohranjate poravnavo kolkov in trupa.



6

Vaja v štirinožnem položaju – dvig roke in nasprotno noge

Postavite se v štirinožni položaj. Kolena naj bodo navpično pod kolki in zapestja navpično pod rameni. Hrbet naj bo zravn, krivine ohranjene, glava v podaljšku hrbtenice. Stisnite globoke trebušne mišice, eno roko iztegnite naprej do višine glave, nasprotno nogo pa iztegnite največ do višine medenice. Med gibom ohranite nevtralni položaj hrbtenice.



7

Vaja na trebuhu – deska

Ulezite se na trebuh. Napnite globoke trebušne mišice in se dvignite v oporo na podlakti.

Vaje so pripravljene v sodelovanju s fiziaterinjo in fizioterapevtkami iz Term Krka.

 KRKA