6. Vaja

Vajo lahko izvajate stoje ob steni ali leže na ravni podlagi. Nadlakti naj bodo tesno ob telesu, komolce pokrčite in jih pritisnite nazaj k steni ali ob podlago. Zadržite 5 sekund. Vajo ponovite 5 – 7 krat.

7. Vaja

Vajo pričnete izvajati, ko vam zdravnik dovoli odstraniti vratno ortozo. V primeru, da ortoze ne potrebujete, lahko z vajo pričnete takoj.
Stojite ali sedite vzravnano. Glavo obrnite počasi diagonalno desno navzdol, nato proti levi strani navzgor. Vajo ponovite 3 – 5 krat v obe diagonali.

NP 1731 v1

PRAVILNO VSTAJANJE IZ POSTELJE

Pri vstajanju iz postelje je pomembno, da najprej pokrčite kolena in se obrnete na bok. Nogi spustite preko roba postelje in vstanete s pomočjo rok.
Tudi uležete se preko boka.

Hoja je zelo pomembna. Hodite večkrat dnevno, pri tem bodite pozorni na vzravnano pokončno držo.

Izogibajte se dolgotrajnim prisilnim držam (delo za računalnikom ali brskanje po telefonu) in hitrim sunkovitim gibom.

Za morebitne dodatne informacije se obrnite na fizioterapevta ali travmatologa.

KZ 60111

univerzitetni klinični center ljubljana
University Medical Centre Ljubljana

Inštitut za medicinsko rehabilitacijo
Zaloška cesta 7
1000 Ljubljana
W: www.kclj.si

VAJE PO POŠKODBI VRATNE HRBTENICE

Po poškodbi vratne hrbtenice so prisotne bolečine in otrdelost mišic vratu in ramenskega obroča ter omejena gibljivost.

Zdravljenje je lahko operativno ali konzervativno. Pomembno je, da takoj pričnete z mišično aktivnostjo.

V primeru, da ste prejeli vratno ortozo, je pomembno, da upoštevate navodila zdravnika in jo pričnete opuščati, ko vam je to dovoljeno.

Izometrične vaje za vratno hrbtenico morate začeti izvajati že v času nošenja vratne ortoze. Opisane vaje so primerne za zgodnje obdobje po poškodbi. Vaje boste po potrebi nadaljevali in nadgradili pod strokovnim vodstvom fizioterapevta v pristojni zdravstveni organizaciji, kamor vas bo napotil lečeči zdravnik.

Vaje izvajajte leže na hrbtu, na ravni podlagi. Če nimate vratne ortoze, si pod vrat položite brisačo ali tanjšo blazino. Vaje izvajajte nežno in previdno, 3 -5 krat na dan.

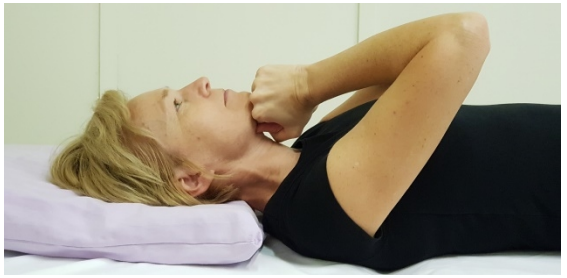
1. Vaja

Ležite na hrbtu na ravni podlagi. Z glavo nežno pritisnite ob podlago. Pri tem pazite, da brada **ne** potuje navzgor. Pritisk zadržite 5 sekund in nato počasi popustite. Vajo ponovite 3 – 5 krat.

2. Vaja

Roko položite na eno stran glave. Glavo poskusite nagniti na stran, medtem ko z roko zadržite gib. Pritisk zadržite 5 sekund in nato počasi popustite. Vajo ponovite 3 – 5 krat v vsako stran.

3. Vaja



Roki sklenete pod brado in z brado pritisnite ob pesti. Glave ne dvignete od podlage. Zadržite 5 sekund in počasi popustite. Vajo ponovite 3 -5 krat.

4. Vaja

Dvignite ramena proti ušesom, nato jih sprostite in potisnete navzdol. Vajo ponovite 5 -7 krat.

5. Vaja
Zakrožite z rameni v obe smeri. Vajo ponovite 5 -7 krat v obe smeri.