PRIPOROČILA

OBRAČANJE V POSTELJI naj poteka v osi, brez rotacij v hrbtenici. Iz hrbtnega položaja se obrnite v bočni položaj tako, da najprej pokrčite kolena, nato se hkrati z nogami, telesom in rameni obrnite na bok.

POSEDANJE iz ležečega v sedeč položaj naj poteka preko boka. Iz skrajno bočnega položaja spustite pokrčene noge čez rob postelje, se z rokami odrinite in sedite.

VSTAJANJE: sedite bolj na rob postelje, se z glavo in rameni nagnite naprej in vstanite. Lažje boste vstajali iz višje postelje oz. stola.

HOJA: je priporočljiva, še posebej s pohodnimi palicami. Hodite večkrat, krajše razdalje, ki jih vsakodnevno podaljšujte glede na vaše počutje. Nosite primerno obutev z nizko peto.

DRŽA: pri sedenju in hoji naj bo hrbet vzravnan, ramena in roke sproščene.

OBLAČENJE (npr. nogavice, hlače): v izogib sklanjanju in bolečini v hrbtu je v zgodnjem obdobju po poškodbi priporočljivo oblačenje spodnjih delov oblačil leže v postelji.

DVIGOVANJE BREMEN: dvigujete lahko maksimalno 3-5 kg približno 6 tednov po poškodbi oz. po navodilu travmatologa.
Upoštevajte navodilo o pravilnem dvigovanju: stopite čim bližje k predmetu, počepnite, stisnite trebušne mišice in vstanite z ravnim hrbtom in predmet držite čim bližje ob telesu.

IZOGIBAJTE SE:

- hitrim, sunkovitim zasukom in predklonom
- športom (poskoki, kontaktni…)
- dvigovanju težkih bremen
- prisilni drži
- dolgotrajnemu sedenju
- neaktivnosti

Za morebitne dodatne informacije se obrnite na fizioterapevta ali travmatologa.

univerzitetni klinični center ljubljana
University Medical Centre Ljubljana

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

NAVODILA IN VAJE PO POŠKODBI PRSNE IN LEDVENE HRBTENICE
(zgodnje obdobje)

KZ 60111

NP 1733 v1

Po poškodbi prsne ali ledvene hrbtenice poteka zdravljenje konzervativno ali operativno glede na predlog kirurga travmatologa.
V obeh primerih pričnite z izvajanjem aktivnih vaj čim prej.
Izvajajte jih počasi, do bolečine, 2x dnevno.
Vsako vajo ponovite 5 – 10x.
Pri vsaki vaji zadržite položaj 5 – 10 sekund in medtem normalno dihajte.

1. Vaja

Leže na hrbtu, komolce pokrčite ob telesu in jih pritisnite ob podlago.

2. Vaja

Sklenite prste, poskušajte komolce razmakniti, ne da bi prijem popustili.

3. Vaja

Leže na hrbtu, kolena pokrčena. Stisnite zadnjico brez dviga medenice.

4. Vaja

Leže na hrbtu, kolena pokrčena. Približajte koleno in nasprotno roko ter z dlanjo pritisnite na koleno. Ramena ostanejo na podlagi.

5. Vaja

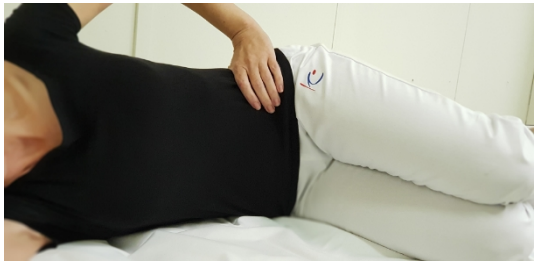
Leže na hrbtu, roke ob telesu. S komolci, rameni in petami se oprite ob podlago in stisnite zadnjico.

6. Vaja

Leže na hrbtu, kolena pokrčena, roke ob telesu. Naredite globok vdih in pri izdihu dvignite glavo proti prsnemu košu. Ramena ostanejo na podlagi.

7. Vaja

Leže na boku, kolena pokrčena, roke sproščeno pokrčene v komolcih. Naredite globok vdih in pri izdihu potegnite spodnji del trebuha proti hrbtenici. Enako ponovite na drugem boku.



Vaje izvajajte tudi v primeru, če je odrejeno nošenje ortoze (npr. tritočkovni steznik…). Izvajajte jih leže, brez ortoze. Upoštevajte navodila za pravilno nameščanje tritočkovnega steznika.