SPLOŠNA BOLNIŠNICA NOVO MESTO

Služba za fizioterapijo

VADBA NA DELOVNEM MESTU

10 min za dobro počutje in zdravo telo

13. Stranski odklon trupa

Začetni položaj: Stojte v razkoraku. Roki iztegnite nad glavo, prste prekrižajte in obrnite dlani navzgor.

Aktivnost: Nagnite se na stran. Medenice ne premikajte. Položaj zadržite 3 s, 5 pon., izmenično.

12. Razteg zgornjih udov

Začetni položaj: Roki iztegnite za hrbet. Dlani položite eno na drugo.

Aktivnost: Pokrčite komolce in z rokami drsite po hrbtenici navzgor, zadržite 3 s in se vrnite v začetni položaj, 5 pon.

11. Razteg vratu

Začetni položaj: Prste prekrižajte na prsnem košu. Komolce odmaknite stran od trupa.

Aktivnost: Roke iztegnite predse in obrnite dlani naprej. Glavo sočasno pokrčite na prsnico in izbočite prsni del hrbtenice. Zadržite 3 s, 5 pon.

10. Kroženje

Začetni položaj: Komolce pokrčite na devetdeset stopinj in jih stisnite ob telo.

Aktivnost: Počasi krožite z rameni, tako da z lopaticama drsite po celotnem prsnem košu. Krožite v obe smeri, 5 pon.

prožnost

14. Stisk MMD

Sočasno stisnite in dvignite področje okoli zadnjika in nožnice, kot bi hoteli zadržati vetrove in vodo. Stisk zadržite 8 s, 5 pon. Dihajte sproščeno, med vajo ne stiskajte mišic stegna in zadnjice. Vaje ne izvajajte med odvajanjem.

1. Globoko dihanje

Začetni položaj: Dlani položite na spodnji del prsnega koša. Glavo nagnite rahlo naprej.

Aktivnost: Počasi in globoko vdihnite. Ob tem razpnite prsni koš. Ramena so ves čas sproščena. Na koncu vdiha zadržite 3 s in izdihnite.

Dvigovanje bremena

Začetni položaj: Breme držite tesno ob telesu. Komolce rahlo pokrčite. Stojte v razkoraku, z odrivno nogo malo naprej. Kolena pokrčite.

Aktivnost: Stisnite trebušne in stegenske mišice. Pacienta dvignite z iztegom nog in ravno hrbtenico. Prilagodite se smeri dvigovanja in se izogibajte rotaciji trupa. Gibe izvajajte pozorno in povezano. Pri premeščanju pacienta uporabljajte pripomočke. Kadar dviguje več ljudi, naj eden vodi.

ravnotežje in koordinacija

9. Dotik roka – koleno

Začetni položaj: Stojte v razkoraku, eno roko iztegnite nad glavo. Isto vajo ponovite z zaprtimi očmi.

Aktivnost: Z roko se dotaknite nasprotnega kolena in se vrnite v začetni položaj. Položaj zadržite 3 s, 5 pon. na vsaki strani, izmenično.

8. Izteg trupa

Začetni položaj: Stopala postavite enega pred drugim. Roki iztegnite nad glavo. Isto vajo ponovite z zaprtimi očmi.

Aktivnost: Stopite na prste in z rokami segajte proti stropu. Iztegnite celo telo. Položaj zadržite 5 s, 5 pon.

7. Zasuk

Začetni položaj: Noge postavite v razkorak, kolena rahlo pokrčite. Hrbtenico zravnajte in napnite trebušne mišice. Iztegnjene roke dvignite v stran. Ramena sprostite navzdol.

Aktivnost: Eno roko potegnite nazaj in sočasno zasukajte trup. Glavo obrnite v smer roke, ki gre nazaj. Položaj zadržite 3 s, 5 pon., izmenično.

6. Ploskanje

Začetni položaj: Stojte na eni nogi, drugo pokrčite na devetdeset stopinj v kolku in kolenu. Isto vajo ponovite z zaprtimi očmi.

Aktivnost: Ploskajte izmenično za in pred trupom. Noga je ves čas pokrčena. Ploskajte 8 s, 5 pon., izmenično.

stabilnost trupa

2. Lambada

Začetni položaj: Stopala so v širini medenice. Kolena rahlo pokrčite. Roke položite na bok.

Aktivnost: Eno peto počasi dvignite od podlage, sočasno dvignite medenico na isti strani, kot bi hoteli sesti na barski stol. Hrbtenica je ravna. Položaj zadržite 3 s, 5 pon., izmenično.

3. Nagib medenice

Začetni položaj: Stopala postavite v širino medenice. Kolena rahlo pokrčite. Roke položite na bok.

Aktivnost: Medenico nagnite naprej, ledveno lordozo povečajte. Nato stisnite trebušne in stegenske mišice ter nagnite medenico nazaj. Ob tem izravnate ledveno lordozo. Zadržite 3 s, 5 pon., izmenično.

4. Streha

Začetni položaj: Stojte 1 m od stene, v katero gledate. Dlani naslonite na steno v višini ramen.

Aktivnost: Komolce pokrčite ob trupu, z obrazom se približajte steni. Ob tem ohranjajte ravno hrbtenico in pete na tleh. Položaj zadržite 3 s, 5 pon.

5. Napenjanje loka

Začetni položaj: Stojte v razkoraku. Roke iztegnite naprej v višini ramen.

Aktivnost: Eno roko pokrčite v komolcu in jo potegnite nazaj. Sočasno zasukajte trup in glavo v smeri komolca. Ramena imejte sproščena. Položaj zadržite 3 s, 5 pon., izmenično.

Splošna bolnišnica Novo mesto, Šmihelska cesta 1, 8000 Novo mesto, +386 (0)7 39 16 100, tajnistvo@sb-nm.si, Avtorice: ANA Vozel, dipl. fiziot., TEJA Kozan, dipl. fiziot., NINA Kobe, dipl. fiziot., Odobrila: Strokovna direktorica in vodja Službe za fizioterapijo SB Novo mesto, Oblikovanje: Marko Hrovat, ART 32 d.o.o., Novo mesto, marec 2015