

ВЕЖБЕ ЗА ПАЦИЈЕНТЕ ПОСЛЕ ОПЕРАЦИЈЕ НА ЛЕЋИМА

Поштоване даме и господо,

са доле приказаним вежбама које јачају мускулатуру кичменог стуба помажемо вам у процесу оздрављења.

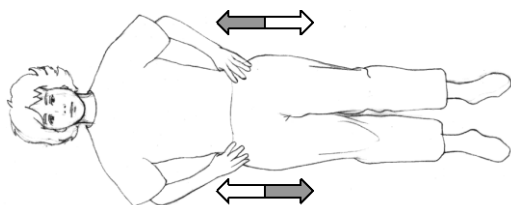
Вежбајте у првих 6 недеља цео програм 3 пута дневно.

Вежбе бр. 1 и 2 вежбајте само по 2 минута. Вежбу број 3 поновите у почетку 5 пута и онда по могућству продужавајте.

Вежбе не смеју да вам проузрокују погоршање стања са боловима.

За време вежби дишите мирно

1.



1. Лежите полеђушке са размакнутим ногама
2. Ноге наизменично десно и лево гурати према крају кревета.

- ➔ Карлицу покретати са малим, једнаким покретима у ритму 1 секунде.
- ➔ Грудни кош мирује у лежећем ставу.

2.



1. Лежите полеђушке са повијеним ногама
2. Карлицу напред и назад померати (лакши вид свода на крстима – лакше кружно окретање

- ➔ Карлицу покретати са малим, једнаким покретима у ритму 1 секунде.
- ➔ Грудни кош мирује у лежећем ставу

3.



1. Стојите са размакнутим ногама испред кревета
2. Стопала показују на сољну страну
3. Руке су прекрштене на грудима
4. Спуштате се унатраг / на доле у "седећи" став
5. Горњи део тела нагнут је напред
6. Поново се усправљате

Вежбу вршити полагано и без заустављања.

Јуна 2008