

ВЕЖБЕ ЗА ПАЦИЈЕНТЕ ПОСЛЕ СТАБИЛИЗАЦИОНЕ ОПЕРАЦИЈЕ

Поштоване даме и господо,

са доле приказаним вежбама које стабилизују мускулатуру кичменог стуба помажемо вам у процесу оздрављења. Са тим вежбама тренира се мускулатура вашег средњег дела тела и кичменог стуба који се у тим вежбама не помера.

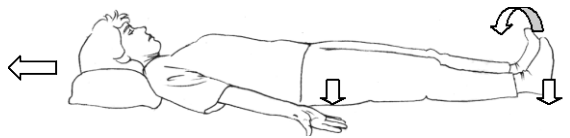
Вежбајте у првих 6 – 8 недеља цео програм три пута дневно. Цежбајте сваку вежбу по 5 пута и онда по могућству продужавајте.

Вежбање не сме да вам проузрокује стални бол.

За све време вежби дишите надаље мирно.

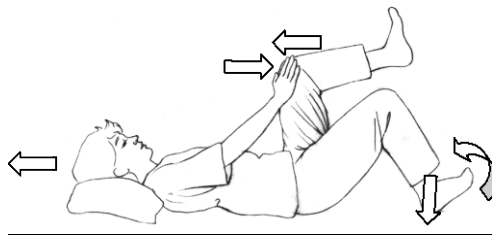
Код вежби под бројем 1 и 2 врши се лагано повећање напетости. Ту напетост држите 10 сек. и онда је полако опуштате.

1.



1. Притисните слабинску кичму на простирач
2. Усправите шпиге стопала
3. Пете су притиснуте на простирач
4. Горњи део шака су притиснути на простирач
5. Формирајте дупли подбрадак, не подижући главу са јастука (врат се издужује)

2.



1. Притисните слабинску кичму на простирач
2. Раширите повијене ноге и исправите стопала на горе
3. Повијте леву уздигнуту ногу
4. Десном шаком притисните колена леве ноге
5. Леву руку и десну ногу притисните на простирач
6. Формирајте дупли подбрадак
7. Поновите вежбу на другој страни

3.



1. У раскораченом положају стојите испред кревета
2. Стопала показују унапред
3. Руке прекрштене на грудима
4. "Седате" уназад / надолу
5. Горњи део тела нагнут је напред
6. Поново се усправљате

Вежбу вршити полагано и без заустављања.