

VEJŽBE ZA PACIJENTE POSLIJE OPERACIJE NA LEDJIMA

Štovane dame i gospodo,

sa dole prikazanim vježbama koje jačaju muskulaturu kičmenog stuba pomažemo vam u procesu ozdravljenja.

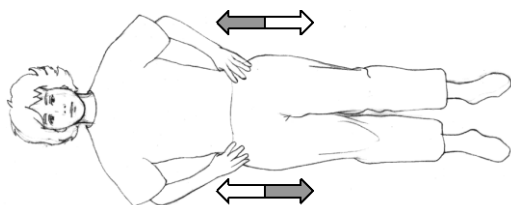
Vježbajte u prvih 6 tjedana cijeli program 3 puta dnevno.

Vježbe br. 1 i 2 vježbajte samo po 2 minuta. Vježbu br. 3 ponovite u početku 5 puta i onda po mogućstvu produžavajte.

Vježbe ne smeju da vam prouzrokuju pogoršanje stanja sa bolovima.

Za vreme vježbi dišite mirno.

1.



1. Ležite poledjuške sa razmaknutim nogama
2. Noge naizmjenično desno i lijevo gurati prema kraju kreveta.

→ Karlicu pokretati sa malim, jednakim pokretima u ritmu 1 sekunde.
→ Grudni koš miruje u ležećem stavu.

2.



1. Ležite poledjuške sa povijenim nogama
2. Karlicu napred i nazad pomerati (lakši vid svoda na krstima – lakše kružno okretanje)

→ Karlicu pokretati sa malim, jednakim pokretima u ritmu 1 sekunde.
→ Grudni koš miruje u ležećem stavu.

3.



1. Stojite sa razmaknutim nogama ispred kreveta
2. Stopala pokazuju na spoljnu stranu
3. Ruke su prekrštene na grudima
4. Spuštate se unatrag / na dolje u "sedeći" stav
5. Gornji dio tela nagnut je unapred
6. Ponovo se uspravljate

Vježbu vršiti polagano i bez zaustavljanja.

Lipnja 2008