

## VJEŽBE ZA PACIJENTE POSLIJE STABILIZACIONE OPERACIJE

Štovane dame i gospodo,

sa dolje prikazanim vježbama koje stabilizuju muskulaturu kičmenog stuba pomažemo vam u procesu ozdravljenja. Sa tim vježbama trenira se muskulatura vašeg srednjeg dijela tela i kičmenog stuba koji se u tim vježbama ne pomjera.

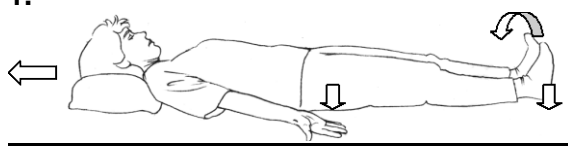
Vježbajte u prvih 6-8 tjedana cijeli program tri puta dnevno. Vježbajte svaku vježbu po 5 puta i onda po mogućstvu produžavajte.

Vježbanje ne sme da vam prouzrokuje stalni bol.

Za sve vrijeme vježbi dišite nadalje mirno.

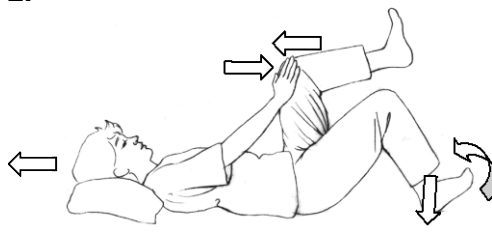
Kod vježbi pod brojem 1 i 2 vrši se lagano povećanje napregnutosti. Tu napregnutost držite 10 sek. i onda je polako opuštate.

1.



1. Pritisnite slabinsku kičmu na prostirač
2. Uspravite špiceve stopala
3. Pete su pritisnute na prostirač
4. Gornji djelovi šake pritisnuti na prostirač
5. Formirajte dupli podbradak, ne podižuci glavu sa jastuka (vrat se izdužuje)

2.



1. Pritisnite slabinsku kičmu na prostirač
2. Raširite povijene noge i ispravite stopala na gore
3. Povijte lijevu uzdignutu nogu
4. Desnom šakom pritisnite koleno lijeve noge
5. Lijevu ruku i desnu nogu pritisnite na prostirač
6. Formirajte dupli podbradak
7. Ponovite vježbu na drugoj strani

3.



1. U raskoračenom položaju stojite ispred kreveta
2. Stopala pokazuju unaprijed
3. Ruke prekrštene na grudima
4. "Sjedate" unazad / nadalje
5. Gornji dio tela nagnut je unapred
6. Ponovo se uspravljate

Vježbu vršiti polagano i bez zaustavljanja.

Lipnja 2008