



DOBRO POČUTJE HRBTENICE



Uvod

Bolečine v križu so ena najpogostejših težav in prizadenejo velik del prebivalstva v različnih življenjskih obdobjih.

Pogosto se pojavi nenadoma, brez očitnega razloga, omejuje preproste vsakodnevne dejavnosti in moti nočni spanec. Žal je težko z gotovostjo ugotoviti vzrok, zato se je ob njeni prisotnosti dobro obrniti na pristojnega zdravstvenega delavca za ustrezno obravnavo težave.

Hrbtenica je edinstvena in nenadomestljiva, zato se mora vsakdo, bodisi na delovnem mestu bodisi v prostem času, naučiti skrbeti zanjo, saj je to njegova odgovornost.

Najpogostejši vzrok za kostno-mišična obolenja je posturalni stres. Vsaka drža, tudi najboljša, je, če se dalj časa podaljšuje, škodljiva; najboljša drža je sprememba položaja.

Ne preživite preveč življena v sedečem stanju. Priporočljivo je, da se vsaj 30 minut na dan ukvarjate z zmerno telesno dejavnostjo, pri čemer izmenično hodite in telovadite.

V nadaljevanju najdete pot do ohranjanja dobrega počutja hrbtenice z nekaj nasveti in vajami, ki jih lahko izvajate tudi samostojno v odsotnosti bolečin.

POZOR!!!

Če že imate bolečine v hrbtu, se posvetujte z zdravnikom.

Opomba: Ta brošura ni nadomestilo za rehabilitacijsko zdravljenje obolenj hrbtenice.

Odgovornost pri upravljanju vsakodnevnih in delovnih dejavnosti.

Pravilno dvigovanje težkih bremen

- pristopite k bremenu z razmaknjenimi stopali tako, da so trdno na tleh.
- zravnajte hrbet
- pokrčite kolena, da dosežete breme, pri tem pa ohranite raven hrbet.
- trdno in čim bližje primite breme
- iztegnite kolena, trup pa naj bo vzravnán. Dvigovanje je treba opraviti z iztegnjenimi nogami, pri čemer se izogibajte uporabi hrbta kot žerjava.
- gibanje mora biti postopno in ne sunkovito
- premikajte noge, da se obrnete, pri tem pa se izogibajte zasuku trupa
- pri nameščanju težkih bremen na tla uporabite enako tehniko v obratni smeri

POZOR!

Težkih bremen ne smete nikoli prenašati ali držati nad višino prsnega koša in pod višino kolen, da ne preobremenite hrbtenice in zgornjih okončin.



Pravilno dvigovanje lahke uteži

- Za dvigovanje ali postavljanje lahkega predmeta na tla lahko kot alternativno tehniko uporabite gib ravnotežja.



- Pri tej drži lahko zgornjo okončino nasproti noge, ki nosi težo, položite na polico, kar omogoča lažje ohranjanje ravnotežja in dodatno razbremenitev.

Pravilne tehnike upravljanja vsakodnevnih aktivnosti.

- Pri menjavi posteljnine je priporočljivo, da vedno pokrčite kolena in se upognete v višini bokov.
- Za dvig ležišča in vstavljanje rjuh je priporočljivo poklekniti.



Opomba: Klečeči položaj je lahko uporaben tudi pri drugih dejavnostih:

- ✓ odpiranje nizkega predala
- ✓ vrtnarjenje
- ✓ polnjenje pomivalnega ali pralnega stroja.
- ✓ vstavljanje pekača v pečico

Pri uporabi metle in sesalca ali pri pometanju tal je uporabna tehnika izpadnega koraka, pri kateri se napor dobro porazdeli med spodnje okončine, hrbet pa je dobro poravnan. Ročaj metle mora biti dovolj dolg.



- o Če želite likati brez obremenjevanja hrbta, je treba desko nastaviti na primerno višino. Tu in tam je treba eno nogo postaviti na dvignjeno površino. Dolgotrajno likanje ni priporočljivo, temveč ga je treba izmenjevati z drugimi dejavnostmi.

Ohranjanje pravilnega položaja za pisalno mizo

- Da bi ohranili pravilen položaj, je treba prilagoditi sedenje:
- o stopala naj bodo trdno nameščena na tleh
 - o kolena naj bodo pokrčena skoraj do 90°

- o sedenje na predelu medenice (medenica mora biti v relativni anteverziji)
- o naslonjalo nastavite tako, da podpira ledveni del, in sedite dobro nazaj, ne na konico stola
- o komolci in podlakti naj bodo naslonjeni na mizo ali naslonjala stola
- o ramena naj bodo sproščena, glava poravnana, prsnico približajte monitorju
- o višina monitorja mora biti dovolj visoka, da ne nagibate glave naprej in da lahko gledate čez zgornji rob zaslona, ne da bi iztegnili glavo.



Kako pravilno vstati s stola



Za razumevanje pravilnega zaporedja gibov pri vstajanju s stola bo koristno:

- o položiti palico za hrbet in jo držati z eno roko v višini križnice in z drugo v višini vratu
- o vstati s sedeža, ne da bi na kateri koli točki izgubili stik s krmilno palico
- o da se vrnete v sedeči položaj in to ponovite petkrat

Ohranjanje pravilnega položaja v postelji

Za vzdrževanje pravilnega položaja v postelji v ležečem in bočnem položaju je pomembno, da:

- o pod glavo uporabite dovolj visok vzglavnik, da je glava poravnana s hrbtenico

Pri bočnem položaju:

- o kolena in kolki naj bodo upognjeni, da ne pride do zasuka trupa.



Tehnika za ležanje in vstajanje iz postelje

Naslednje zaporedje slik opisuje priporočeno tehniko ležanja in vstajanja iz postelje.

Iz ležečega položaja v postelji je treba:

- upogniti spodnje okončine
- prevrniti se na bok
- spustiti noge iz postelje
- vstati s pomočjo zgornjih okončin, ne da bi pri tem zasukali ali upognili hrbtenico

Za ležanje uporabljamo obraten postopek



Pravila, ki veljajo vedno pri izvajanju vaj

- bolečina je alarmni zvonec
- vedno ohranite naravno dihanje
- vaje izvajajte zelo počasi in brez napora
- “bolje malo in stalno kot veliko in občasno”

Anteverzija-retroverzija medenice v ležečem položaju



- ob vnosu zraka se trebušne mišice sprostijo in trebuh nabrekne: medenica se potegne naprej, ledvena vretenca se odlepijo od podporne površine in oblikuje se lordoza
- ko zrak uide, se trebušne mišice skrčijo in trebuh se umakne: medenica se potegne nazaj, ledvena vretenca pa se prilepijo na podporno površino, kar zmanjša lordozo

Vaja, ki aktivira prečno trebušno mišico

Prečna trebušna mišica je globoka stabilizacijska mišica ledvenega dela hrbtenice; njena aktivacija je sinergična z aktivacijo mišic medeničnega dna.



- Predpostavimo nevtralni položaj ledvene hrbtenice, ki je vmesni položaj med prejšnjima dvema (anteverzija-retroverzija)
- Krčenje mišice zaznajte tako, da kazalec in sredinec obeh rok postavite približno 2,5 cm navzdol in 1 cm navznoter proti srednji črti telesa glede na sprednje kostne izbokline medenice.
- Dve do tri sekunde krčite mišico tako, da stisnete trebušno steno pod popkom, nato pa sprostite. S treningom poskušajte doseči čas zadržanja približno 10 sekund pri 10 ponovitvah na dan.

Za pravilno izvedbo vaje se izogibajte:

- napihovanju trebuha v njegovem spodnjem delu
- izdolbenosti trebuha v njegovem zgornjem delu

- premikanju medenice v anteriorni in retroverzni smeri.
- stiskanju prsnega koša
- zadrževanju diha
- potiskanju popka proti spodnjemu delu telesa

Vaja za aktivacijo prečne trebušne mišice med abdukcijo stegna



- Kontrakcijo izvajajte med abdukcijo stegna in njenim vračanjem, pri čemer pazite, da gibanja ne izvajate z rotacijo trupa.
- Gibanje okončine je treba izvajati počasi.

Krčenje prečne trebušne mišice med dvigovanjem spodnje okončine



- Iztegnite koleno tako, da najprej stabilizirate ledveni del s krčenjem prečnega dela trebuha
- S sprostitvijo prečne mišice vrnite stopalo na ležišče
- Ponovite vajo z izmeničnim delovanjem okončin

Krčenje prečne trebušne mišice med dvigovanjem ene ali dveh spodnjih okončin



- Ohranite spodnjo okončino v 90° upogibu kolka in kolena, pri tem pa krčite prečno trebušno mišico, da stabilizirate ledveni del hrbtenice, in vrnite okončino v začetno točko. Vajo ponavljajte izmenično



- Dvignite najprej eno in nato drugo okončino, ohranite obe spodnji okončini dvignjeni do 90° upogiba kolka in kolena s krčenjem prečne trebušne mišice za 5 sekund in se izmenično spustite z okončinama

Krčenje prečnega trebuha med gibanjem ene ali dveh zgornjih okončin



- V ležečem položaju s pokrčenima kolenoma in zgornjimi okončinami, iztegnjenimi proti stropu, poskrbite za stabilizacijo ledvene hrbtenice s krčenjem prečnega dela trebuha.
- Med vdihom eno zgornjo okončino naenkrat iztegnite navzven.
- Med izdihom izmenično vračajte zgornje okončine v začetni položaj.
- Vajo lahko izvajate hkrati z obema zgornjima okončinama.

Vaje za raztezanje zadnje hrbtenične mišične verige v ležečem položaju s koleni na prsih



- V ležečem položaju približajte obe koleni prsnemu košu in ju s pomočjo zgornjih okončin držite na mestu približno 30 sekund.
- V začetni položaj se vrnite z eno spodnjo okončino naenkrat.
- Zaporedje ponovite vsaj petkrat.

Vaja za raztezanje mišice iliopsoas



- Ležite na hrbtu z medenico ob robu kavča (ali na boku, če to ni mogoče), obe koleni pa približajte prsnemu košu.
- Spustite eno okončino proti tlam, pri tem pa držite nasprotno stran s kolenom upognjenim proti trupu.
- V položaju vztrajajte 30 sekund, se vrnite v začetni položaj in zaporedje ponovite petkrat.

Raztezne vaje za pelvitrohanterne mišice



- Ležite na tleh, kot je prikazano na fotografiji, z enim stopalom ob steni s pokrčenim kolenom in kolkom, stopalo pa pristonite na nasprotno koleno, z roko na isti strani iztegnite koleno navzven, s čimer povzročite rahlo napetost v pelvitrohanternih mišicah
- V položaju vztrajajte 30 sekund in ga petkrat ponovite.

Raztezne vaje za zadnji del spodnje okončine



- V ležečem položaju z iztegnjenimi spodnjimi okončinami namestite elastični trak pod eno nogo, iztegnite kolk in koleno, medtem ko se druga noga dotika kavča.
- iztegnite koleno tako, da stopalo dvignete proti stropu, kolk pa ohranite v enaki stopnji upogiba.
- V tem položaju vztrajajte 30 sekund in ponovite petkrat za vsako spodnjo okončino.

Raztezne vaje za zadnji del spodnje okončine



- V bližini vrat ležite na hrbtu z iztegnjeno spodnjo okončino.
- stopalo nasprotne noge z upognjenim kolkom in kolonom prislonite ob steno, iztegnite koleno, stopalo pa naj ostane upognjeno
- V položaju vztrajajte 15 sekund in ponovite 10 krat za vsako spodnjo okončino.

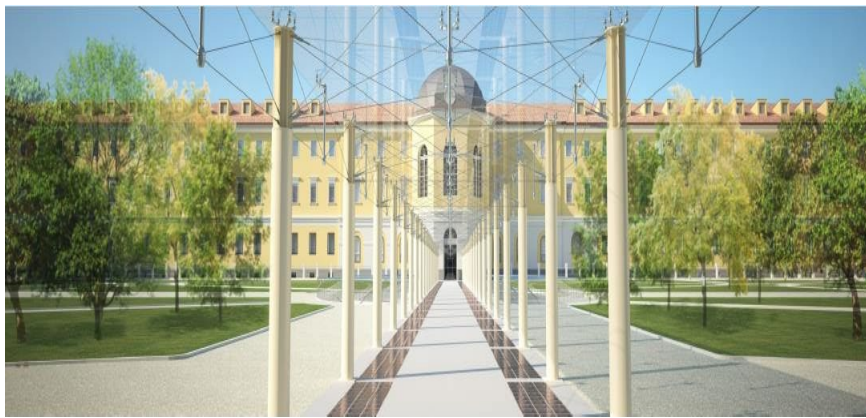
Počepi ob steni



- Naslonite se s hrbtom na steno
- Stopala naj bodo od stene oddaljena približno en meter
- Rahlo pokrčite boke in kolena, pri tem pa ohranjajte krčenje prečnega dela trebuha, da stabilizirate spodnji del hrbta, ne da bi se medenica odlepila od stene
- Spustite se, dokler kolena niso v isti liniji s prsti na nogah in ne več.
- V položaju vztrajajte 30 sekund in se vrnite v začetni položaj. Ponovite petkrat

OPOMBA

Ta brošura vsebuje informacije, ki so veljavne v času tiskanja in se redno posodablajo. Med izdajami pa lahko pride do sprememb v delovanju, zato tukaj navedene informacije niso zavezujoče.



Dokument je pripravil: Urad za medije, komunikaciranje, zunanje odnose in odnose z javnostmi na podlagi besedil in slik, ki jih je zagotovila Kompleksna struktura za Rehabilitacijo
(Fabiana Visintin – Andrea Muller, Chiara Todesco, Millevoi Matteo)

Različica 01 – maj 2022