

# Vaje za bolnike z bolečinami v križu

Mnogo ljudi občuti bolečino v križu vsaj enkrat v življenju. Pogosto prvi napad mine hitro, žal pa se bolečine večkrat ponavljajo in pri nekaterih preidejo v dolgotrajno in ponavljajočo se težavo. Za zmanjšanje bolečine in preprečitev nastanka kronične bolečine lahko največ naredimo sami. V pomoč vam svetujemo nekaj osnovnih vaj.

## Splošna pravila:

- Vaje izvajajte redno, vsak dan.
- Začnite s 3-5 ponovitvami vsake vaje, nato obremenitve postopno stopnjujte.
- Gibi pri vajah naj bodo gladki, in ne sunkoviti.
- Vaje izvajajte počasi, s hitrostjo, ki vam je prijetna.
- Vaje vam ne smejo povzročati ostre bolečine, ki se širi v spodnji ud ali mravljinčenja.
- Med vajami ne zadržujte diha, ampak dihajte normalno.

**Poleg rednega izvajanja vaj priporočamo ukvarjanje z nekaterimi športnimi dejavnostmi, ki spodbujajo telesno vzdržljivost (plavanje na hrbtu, hitra hoja, tek). Izogibati se morate vsem športom, pri katerih je treba izvajati nenadne, sunkovite gibe, in tistim, ki preobremenjujejo hrbtenico.**

## Razbremenilni položaji

---

Ob akutni bolečini v križu je pomembno predvsem, da za nekaj dni razbremenite hrbtenico, kar dosežete z ležanjem v razbremenilnem položaju.



Ležite na hrbtu, s podloženim vzglavjem in koleni.



Ležite na trebuhu, z rokami ob telesu, pod trebuh podložite blazino.



Ležite na boku, boleča noga naj bo zgoraj, pokrčite jo v kolku in kolenu ter podložite z blazino.

## Sprostitev

---

Ko huda bolečina popusti, skušajte z rednim izvajanjem vaj, skrbjo za pravilne položaje pri delu in počitku, sprostitvijo in zmerno športno dejavnostjo preprečiti neugoden, dolgotrajen in ponavljajoč se potek bolezni.



Pokleknite, zgornji del telesa nagnite naprej, roki iztegnite naprej, usedite se na pete in umirjeno dihanje.

## Raztezne vaje

---



Ležite na hrbet, nogi pokrčite v kolku in kolenu. Koleni objemite z rokama in nogi pritegnite k prsnemu košu.



Ležite na hrbet. Upognite koleno ene noge, drugo nogo iztegnite na podlago. Objemite stegno pokrčene noge in nogo potisnite proti prsnemu košu. Med izvajanjem te vaje nogi zamenjajte.



Postavite se v štirinožni položaj. Zaokrožite hrbtenico, trebuh uvlecite in glavo potegnite med ramena; položaj zadržite. Nato spustite hrbtenico mehko navzdol, glavo dvignite in raztegnite vrat.

## Vaje za moč

---



Ležite na hrbet, pokrčite obe nogi, napnite trebušne mišice in pritisnite križ ob podlago. Štejte do pet in nato mišice sprostite.



Ležite na hrbet, nogi pokrčite. Dvignite glavo proti prsnemu košu in ramena od tal. Križ ob tem pritisnite ob podlago. Položaj zadržite 5 sekund, nato se vrnite v začetni položaj.



Ležite na hrbet, nogi pokrčite. Dvignite medenico in stisnite zadnjico. Zadržite 5 sekund, nato se sprostite.



Ležite na hrbet. Eno nogo pokrčite, z nasprotno roko poskušajte odriniti pokrčeno nogo.



Ležite na bok, spodnjo nogo pokrčite. Zgornjo nogo iztegnite in jo dvigujte od tal.



Ležite na trebuh, roki stegnite naprej, čelo potisnite ob podlago. Hkrati dvignite levo roko in desno nogo. Ves čas glejte v tla. Položaj zadržite 5 sekund, nato se sprostite.



Postavite se v štirinožni položaj. Stisnite trebušne mišice, iztegnite eno nogo nazaj (vzporedno s podlago). Položaj zadržite 5 sekund, nato se sprostite.

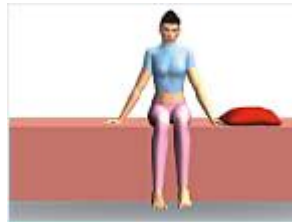
## Pravilni položaji pri delu in počitku

---

Hrbtenico je treba varovati pri delu in počitku. Ker je hrbtenica najmanj obremenjena, kadar ima svoje naravne krivine, skušajte tak položaj obdržati pri vseh dnevnih opravilih. Še posebej morate biti pozorni pri vstajanju s postelje, dvigovanju bremen in sedenju.

### Pravilno vstajanje

V postelji se najprej obrnite na bok, skrčite nogi in ju položite čez rob postelje. Dvignite se z rokami in se usedite. Nogi položite na tla in vstanite.



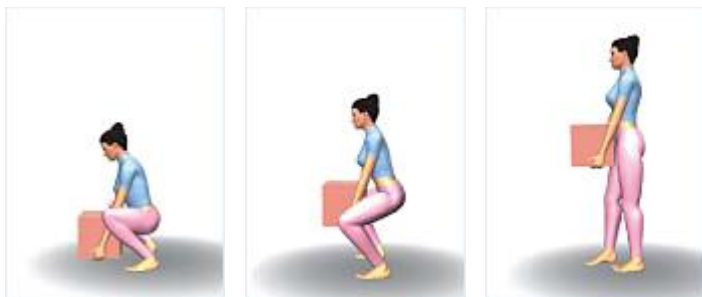
### Pravilno sedenje

Izberite trd sedež s primerno visokim naslonom. Sedite vzravnano, med naslon in ledveni del hrbtenice si podložite valj ali blazinico. Zadnjico pomaknite nazaj do roba stola. Stopala položite na tla.



### Pravilno dvigovanje bremen

Dvigujte iz čepečega položaja, obrate delajte s koraki in pri tem ves čas vzdržujte vzravnan položaj.



### OPOZORILO!

Če se bolečina v križu izrazito poslabša, če se pojavi ostra bolečina, ki izžareva v noge, ali če opazite slabšo moč v mišicah nog, se čimprej **posvetujte s svojim zdravnikom**.