

# VAJE ZA BOLNIKE Z BOLEČINO V KRIŽU

Mnogi občutijo bolečino v križu oz. ledvenem predelu hrbta vsaj enkrat v življenju, pogosto pa se ta večkrat ponavlja. Vzrokov zanjo je veliko. Med njimi so nepravilna drža, pogosto dvigovanje bremen, ročno premeščanje težkih bremen ter delo z nagibom ali zasukom trupa. Dejavniki, ki povečujejo tveganje za pojav bolečine v križu, so tudi pomanjkanje telesne aktivnosti, stres in depresivna stanja.

Za varovanje zdravja hrbtenice je pomembno, da imamo nadzor nad tem, kako se giblje. Hrbtenica je najmanj obremenjena, kadar ima svoje naravne krivine, zato skušajte tak položaj obdržati pri vseh dnevnih opravilih in med počitkom. Izogibajte se aktivnostim, ki zahtevajo nenadne in sunkovite gibe. Za ohranjanje zdrave hrbtenice je pomembna tudi **redna vadba, ki dokazano zmanjšuje bolečino v križu** ter preprečuje dolgotrajen in ponavljajoč se potek bolezni.

**Ob bolečini** svetujemo počitek v **razbremenilnih položajih**, ko izzveni, pa lahko izvajate **vaje za križ**.



## STOPNJEVANJE ZAHTEVNOSTI VADBE

Program vaj za križ izvajajte prva dva meseca 2- do 4-krat na teden. Zatem lahko, skladno s svojimi zmožnostmi, zahtevnost vadbe stopnjujete na več načinov: lahko v seriji povečujete število ponovitev posamezne vaje, lahko krajšate odmore med vajami ali naredite 2 do 3 sklope vaj.

## OPOZORILO!

### Takoj obiščite zdravnika:

- če je bolečina huda,
- če jo spremljajo mravljinčji,
- če se pojavi slaba moč v nogah,
- če se pojavijo motnje odvajanja blata in vode.

### SPLOŠNA NAVODILA ZA IZVAJANJE VAJ:

- Vaj ne izvajajte, ko je prisotna akutna bolečina v ledvenem delu hrbtenice oz. križu.
- Če je katera izmed vaj za vas prezahtevna ali vam povzroča bolečino, jo izpustite oziroma jo izvedite le do meje bolečine.
- Vaje ne delajte, če pri tem občutite bolečino.
- Vaje izvajajte v primerni obutvi, npr. športnih copatih.
- Poskrbite, da vadite v varnem okolju in brez motečih dejavnikov.
- Vaje delajte redno, dva- do štirikrat na teden.
- Vadite počasi in brez sunkovitih gibov.
- Vaj se lotite postopoma in brez naprežanja.
- Pozorni bodite na pravilno izvedbo vaj.
- Število ponovitev je odvisno od stopnje posameznikove telesne pripravljenosti. Začnite z nekaj ponovitvami vsake vaje, nato obremenitev postopoma stopnjujte.
- Med vadbo bodite umirjeni in sproščeni ter normalno dihaite.
- Vaje za raztezanje izvajajte počasi in nadzorovano, brez neprijetne bolečine v skrajnih, raztegnjenih položajih.
- Vse vaje, ki se izvajajo leže, opravite na mehki podlagi.
- Če se pojavita bolečina ali mravljinčenje kjerkoli v telesu, z vadbo prenehajte.
- V primeru poškodbe, dolgotrajne bolečine ali, če je predvidena operacija, se pred vadbo posvetujte z zdravnikom.

## RAZBREMENILNI POLOŽAJI OB BOLEČINI V KRIŽU

Ob bolečini v križu je spodnji del hrbta treba razbremeniti, kar dosežete s počitkom v razbremenilnih položajih.



### 1. RAZBREMENILNI POLOŽAJ

Ležite na hrbet, podložite vzglavje in kolena.



### 2. RAZBREMENILNI POLOŽAJ

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



### 3. RAZBREMENILNI POLOŽAJ

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

# VAJE ZA KRIŽ

Po prenehanju bolečine začnite delati vaje za križ. Vaje so primerne tudi za preprečevanje ponovnega pojava bolečine v križu. Njihov namen je povečati zavedanje o pravilnem gibanju v spodnjem predelu hrbta, okrepiti oslabiljene mišice in raztegniti skrajšane mišice ter stabilizirati področje križa.

## OGREVANJE

Pred vsako telesno vadbo se je treba ogreti. Cilj ogrevanja je dvigniti telesno temperaturo ter mišice in sklepe pripraviti na nadaljnje obremenitve. To najenostavneje dosežete z nekajminutno lahkotno telesno aktivnostjo, kot sta hoja ali hoja na mestu. Med ogrevanjem naj vam bo prijetno in postopoma topleje, a ne prevroče. Ogrevanje vas ne sme utruditi.

## VAJE ZA KREPITEV MIŠIC KRIŽA



### 1. vaja: PREBUJANJE LED- VENEGA DELA HRBTENICE

Postavite se v štirinožni položaj. Vdihnite, z izdihom izbočite hrbet navzgor in glavo spustite navzdol med ramena. Z vdihom nato uleknite hrbet navzdol in glavo dvignite navzgor. Pri tem bodite pozorni, da je gibanje v predelu križa gladko in brez sunkovitih premikov.



V seriji začnite s 3 do 5 ponovitvami in postopoma preidite na 8 ponovitev vaje. Glede na svoje zmožnosti izvedite do 3 serije z vmesnimi 20-sekundnimi odmori.



### 2. vaja: NAPENJANJE MIŠIC TRUPA

Ulezite se na hrbet in pokrčite kolena, stopala naj bodo na tleh, razmaknjena v širini bokov. Dlane položite na spodnji del trebuha in jih rahlo potisnite proti tlom. Napnite trebušne mišice in napetost vzdržujte 5 sekund. Mišice nato sprostite. Pri pravilni izvedbi vaje se dlani pomaknejo rahlo navzgor. Med vajo dihaite normalno.

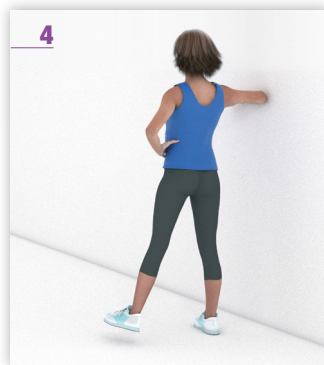
V seriji začnite s 3 do 5 ponovitvami in postopoma preidite na 8 ponovitev vaje. Glede na vaše zmožnosti izvedite do 3 serije z vmesnimi 20-sekundnimi odmori.



### 3. vaja: UPOGIB TRUPA

Ulezite se na hrbet, dlani položite pod križ in poljubno nogo rahlo pokrčite v kolenu. Sočasno dvignite lopatice od tal in potisnite križ k tlom. Napetost vzdržujte 8 sekund in mišice zatem sprostite. Zahtevnost vaje lahko povečate tako, da rahlo privzdignete iztegnjeno nogo. Med vajo dihaite normalno.

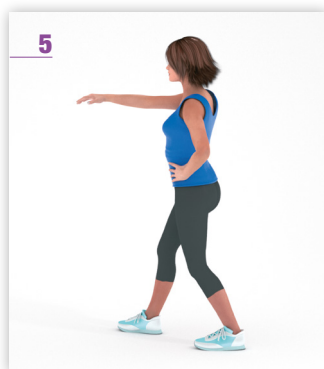
V seriji naredite 3 ponovitve vaje. Glede na svoje zmožnosti izvedite do 3 serije z vmesnimi 20-sekundnimi odmori.



### 4. vaja: ODMIK NOGE VSTRAN

Postavite se bočno ob steno. Podlaket notranje roke oprite na steno, z drugo roko se oprimate boka. Pogled naj bo usmerjen naprej. Zunanjo nogo odmikajte vstran, stopalo naj bo pri tem obrnjeno naprej. Med vračanjem noge v začetni položaj pazite, da se z njo ne dotaknete noge, na kateri stojite.

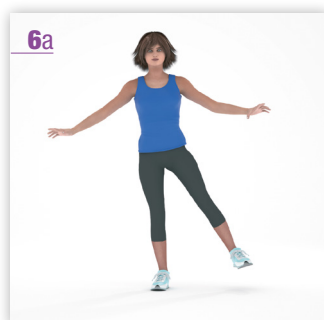
V seriji začnite s 3 do 5 ponovitvami in postopoma preidite na 8 ponovitev vaje. Vajo naredite še z drugo nogo. Glede na svoje zmožnosti izvedite do 3 serije z vmesnimi 20-sekundnimi odmori.



### 5. vaja: NIHANJE Z ROKO OB IZKORAKU

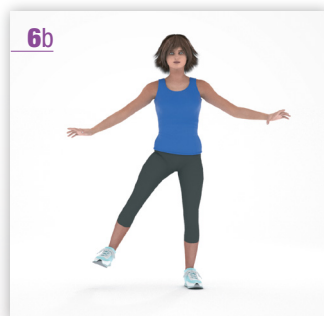
Stopite z desno nogo korak naprej in nekoliko pokrčite kolena. Desno roko iztegnite pred seboj v višini ramena. Napnite trebušne mišice. Z iztegnjeno roko v obsegu giba do 10 cm kar najhitreje nihajte v smeri levo-desno in se medtem v ledvenem delu ne premikajte. Vajo izvajajte do 8 sekund. V seriji opravite 3 ponovitve vaje. Vajo naredite še z drugo roko. Možno je, da boste opazili razlike v obsegu giba med desno in levo roko.

Glede na svoje zmožnosti izvedite do 3 serije z vmesnimi 20-sekundnimi odmori.



### 6. vaja: Z NOGE NA NOGO

Zaradi varnosti se postavite v bližino stene, vendar se nanjo ne naslanjajte. Eno nogo odmaknite vstran in jo rahlo privzdignite. Nato izmenično stopajte z noge na nogo in pri tem prenašajte težo na nogo, ki je na tleh. Ravnotežje vzdržujte s pomočjo gibanja rok. Položaj na eni nogi zadržite od 2 do 3 sekunde oziroma do vzpostavitve ravnotežnega položaja. Med izvedbo vaje sta nogi iztegnjeni in v stalnem razkoraku.



V seriji začnite s 3 do 5 ponovitvami in postopoma preidite na 8 ponovitev vaje. Glede na svoje zmožnosti izvedite do 3 serije z vmesnimi 20-sekundnimi odmori.

## VAJE ZA KREPITEV MIŠIČ KRIŽA

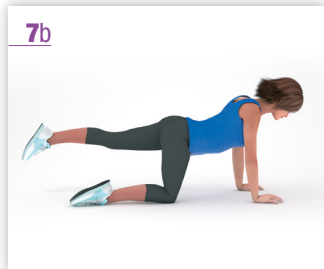
7a



### 7. vaja: IZTEGOVANJE NOGE V ŠTIRINOŽNEM POLOŽAJU

Postavite se v štirinožni položaj. Kolena so razmaknjena v širini bokov, dlani v širini ramen. Glava je v podaljškju trupa, s pogledom usmerjenim naprej in navzdol. Desno nogo iztegnite do vodoravnega položaja, pri čemer naj stopalo ne presega višine trupa. Nogo nato primaknite v začetni položaj in se pri tem s kolenom ne dotaknite tal. Vajo naredite še z levo nogo.

7b

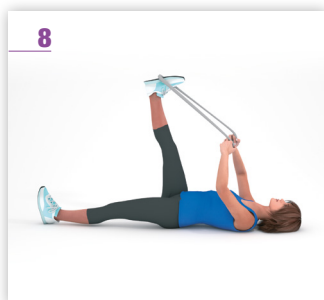


V seriji začnite s 3 do 5 ponovitvami in postopoma preidite na 8 ponovitev vaje. Glede na svoje zmožnosti izvedite do 3 serije z vmesnimi 20-sekundnimi odmori.

## RAZTEZNE VAJE

Z raztezanjem nikoli ne pretiravamo, izvajamo ga počasi in le do občutka rahle napetosti.

8



### 8. vaja: IZTEG NOGE LEŽE NA HRBTU

Ulezite se na hrbet, eno nogo dvignite v zrak in si okrog stopala ovijte daljšo brisačo ali kolebnico. S pomočjo brisače ali kolebnice povlecite nogo k sebi, tako da občutite razteg pod kolenom in na zadnji strani stegna. Druga noga je med tem iztegnjena na tleh. Peta je v stalnem stiku s tlemi. Položaj zadržite od 20 do 30 sekund. Vajo ponovite še z drugo nogo.

V seriji izvedite 3 ponovitve vaje z vmesnimi 20-sekundnimi odmori.

## SPROŠČANJE

Namen sproščanja je zmanjšanje mišične napetosti in splošno umirjanje ter osredotočanje nase.

Ulezite se na mehko podlago in si z blazino podložite kolena. Roke naj ležijo prosto ob telesu. Zamijite in počivajte približno pol minute.

Nato postopoma sprostite svoje telo. Z mislimi potujite po posameznih delih telesa in jih pri tem sproščajte: začnite pri glavi, nadaljujte preko rok in ramen, trupa, kolkov ter kolen do stopal. Medtem mirno dihalite.

Odprite oči. Dlane položite na spodnji del trebuha. 10-krat počasi vdihnite in izdihnite. Po končanih dihalnih vajah se preválite na bok in, oprti na kolena, počasi vstanite.

9a



9b



### 9. vaja: POTISK BOKOV NAPREJ Z OPORO OB STENI

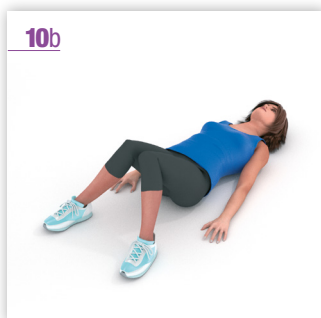
Postavite se bočno ob steno in se z roko oprite nanjo. Z eno nogo pokleknite na mehko podlago. Druga noga je en korak naprej in pokrčena v kolenu, stopalo je na tleh. Težo telesa prenesite na sprednjo nogo in boke postopoma potiskajte v smeri naprej in navzdol, da občutite razteg mišic zadnje noge. Položaj zadržite od 20 do 30 sekund. Vajo ponovite še z drugo nogo.

V seriji izvedite 3 ponovitve vaje z vmesnimi 20-sekundnimi odmori.

10a



10b



### 10. vaja: PRIMIK KOLEN

Ulezite se na hrbet in pokrčite kolena. S pomočjo rok, iztegnjenih ob telesu, poskrbite za stabilnost trupa. Kolena skušajte približati tako, da občutite razteg mišic na zadnji strani obeh kolčnih sklepov. Kolena naj se pri tem ne dotikajo. Notranji rob stopal je med izvedbo vaje v stalnem stiku s podlago. Položaj zadržite od 20 do 30 sekund.

V seriji izvedite do 3 ponovitve vaje z vmesnimi 20-sekundnimi odmori.

