

# VAJE ZA BOLNIKE Z BOLEČINO V VRATU

Bolečina v vratu je pogosta pri osebah, ki večino dneva preživijo v prisilnih telesnih položajih. Enkrat na leto se z bolečino v vratu sooča četrтина prebivalstva. Bolečina v vratu je najpogosteje posledica dolgotrajnih nepravilnih obremenitev vratne hrbtenice zaradi nepravilne drže, prisilnih položajev pri delu in stalne mišične napetosti. Dejavnika, ki povečujeta tveganje za pojav bolečine v vratu, sta tudi pomanjkanje splošne telesne aktivnosti in psihični stres. Akutna bolečina v vratu se pogosto uspešno pozdravi, lahko pa postane dolgotrajna ali ponavljajoča.

Za varovanje zdravja vratnega predela hrbtenice je pomembno, da imamo nadzor nad gibanjem celotne hrbtenice. Hrbtenica je najmanj obremenjena, kadar ima svoje naravne krivine, zato skušajte tak položaj obdržati pri vseh dnevnih opravilih in tudi med počitkom. Vzdrževanje naravne vratne krivine je pomembno predvsem pri sedečih poklicih in med delom z računalnikom. Izogibajte se tudi aktivnostim, ki zahtevajo sunkovite gibe ter nenadna obračanja glave v katerokoli smer. **Redna vadba dokazano zmanjšuje bolečino** v vratu ter preprečuje dolgotrajen in ponavljajoč se potek bolezni.

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



## STOPNJEVANJE ZAHTEVNOSTI VADBE

Program vaj za vrat 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.

## RAZBREMENILNI POLOŽAJI PRI BOLEČINI V VRATU

Ob bolečini v vratu je treba vratni predel hrbtenice razbremeniti, kar dosežete s počitkom v razbremenilnih položajih.



### 1. RAZBREMENILNI POLOŽAJ

Lezite na hrbet in glavo podložite z blazino, ki podpira tudi vratni del hrbtenice. Pri tem naj bo glava podaljšek hrbtenice.



### 2. RAZBREMENILNI POLOŽAJ

Lezite na bok in glavo podložite z blazino, ki podpira tudi vratni del hrbtenice. Pri tem naj bo glava podaljšek hrbtenice.

## OPOZORILO!

Takoj obiščite zdravnika, če:

- če se bolečina v vratu izrazito poslabša,
- če se v rokah pojavi mravljinčenje,
- če se pojavi ostra bolečina, ki izžareva v roko,
- če opazite slabšo moč v mišicah rok,
- če se pojavi glavobol.

# Naročite

### SPLOŠNA NAVODILA ZA IZVAJANJE VAJ:

- Vaj ne izvajajte, ko je prisotna akutna bolečina v predelu vratne hrbtenice.
- Če je katera izmed vaj za vas prezahtevna ali vam povzroča bolečino, jo izpusite 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 dolgotrajne bolečine ali, če je predvidena operacija, se pred vadbo posvetujte z zdravnikom.

3a



### 3. RAZBREMENILNI POLOŽAJ

Pri obračanju pogleda v stran ne sukajte samo glave, temveč celotni zgornji del trupa. Pred tem spustite ramena ter raztegnite vrat v smeri navzgor.

3b



# VAJE ZA VRAT

Po prenehanju bolečine začnite z vajami za vrat. Vaje so primerne tudi za preprečevanje pojava ali ponovitve bolečine v vratu. Njihov namen je povečati zavedanje o pravilnem gibanju v vratni hrbtenici, okrepiti oslabiljene mišice in raztegniti skrajšane mišice v predelu vratu.

## 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 PRAVILNO GIBANJE VRATU



### 1. vaja: IZMENIČNO OBRAČANJE GLAVE V SMERI LEVO-DESNO

Usedite se na stabilen stol in se primite za sedalo. Ramena imejte spuščena in kolena razmaknjena v širini bokov. Vaje izvajajte brez premikanja v ramenih. Počasi in nadzorovano obračajte glavo v levo in v desno stran. Obrnite jo le toliko, da začutite prijetno napetost v vratu.

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.

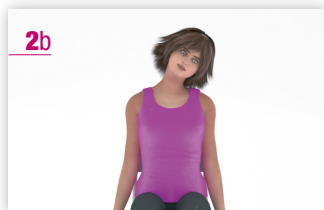


### 2. vaja: IZMENIČNO NAGIBANJE GLAVE LEVO IN DESNO VSTRAN

Počasi in nadzorovano nagibajte glavo v levo in v desno stran. Nagnite jo le toliko, da začutite prijetno napetost v vratu.

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.



### 3. vaja: IZMENIČNO UPOGIBANJE GLAVE V SMERI NAPREJ

Počasi in nadzorovano upognite glavo naprej, da začutite prijetno napetost v zadnjem delu vratu. Glavo nato premaknite v izhodiščni položaj.

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 MOČ VRATNIH MIŠIČ



### 4. vaja: POTISK GLAVE VSTRAN PROTI UPORU ROKE

Desno dlan naslonite na desno stran glave, in to nad ušesom. Glavo potiskajte proti roki tako, da začutite prijetno napetost na levi strani vratu. Med pravilnim izvajanjem vaje se glava ne premika. Položaj zadržite 5 sekund in ga nato za 2 sekundi sprostite.

V seriji opravite 3 ponovitve vaje za vsako stran glave. Glede na svoje zmožnosti izvedite do 3 serije z vmesnimi 20-sekundnimi odmori.



### 5. vaja: POTISK GLAVE NAPREJ PROTI UPORU ROKE

Dlani naslonite na čelo. Glavo potiskajte naprej tako, da začutite prijetno napetost spredaj v vratu. Med pravilnim izvajanjem vaje se glava ne premika. Položaj zadržite 5 sekund in ga nato za 2 sekundi sprostite.

V seriji opravite do 5 ponovitev vaje. Glede na svoje zmožnosti izvedite do 3 serije z vmesnimi 20-sekundnimi odmori.

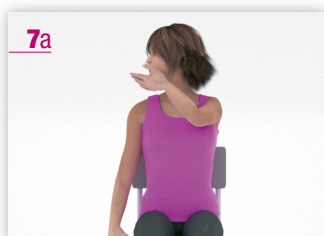


### 6. vaja: POTISK GLAVE NAZAJ PROTI UPORU ROKE

Dlani sklenite na zatilju. Glavo potisnite nazaj tako, da začutite prijetno napetost zadaj v vratu. Med pravilnim izvajanjem vaje se glava ne premika. Položaj zadržite 5 sekund in ga nato za 2 sekundi sprostite.

V seriji opravite do 5 ponovitev vaje. Glede na svoje zmožnosti izvedite do 3 serije z vmesnimi 20-sekundnimi odmori.

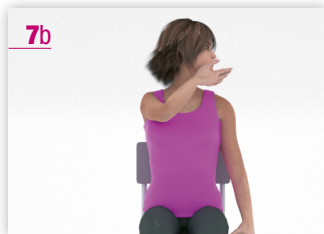
## VAJE ZA MOČ VRATNIH MIŠIČ



### 7. vaja: OBRAČANJE GLAVE PROTI UPORU ROKE

Levo dlan naslonite na levo stran brade. Glavo obračajte proti uporu roke tako, da začutite prijetno napetost na levi strani vratu. Med pravilnim izvajanjem vaje se glava ne premika. Položaj zadržite 5 sekund in ga nato za 2 sekundi sprostite. Vajo ponovite na drugi strani: desno dlan naslonite na desno stran brade. Položaj zadržite 5 sekund in ga nato za 2 sekundi sprostite.

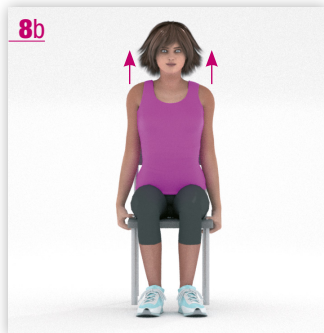
V seriji opravite 3 ponovitve vaje za vsako stran glave. Glede na svoje zmožnosti izvedite do 3 serije z vmesnimi 20-sekundnimi odmori.



### 8. vaja: GLAVA MED RAMENI

Z rokami se primite za sedalo. Dvignite ramena naravnost navzgor, kot bi se z njimi hoteli dotakniti svojih ušes. Položaj zadržite do največ 5 sekund, nato ramena spustite v začetni položaj.

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.



### 9. vaja: PRIMIK LOPATIC Z ROKAMI POD KOTOM 45°

Ležite na trebuh in roke iztegnite naprej pod kotom 45° ter poskrbite, da boste normalno dihali. Roke dvignite od podlage, kolikor lahko, in približajte lopatici. Položaj zadržite za 5 sekund in ga nato za 5 sekund sprostite.

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.



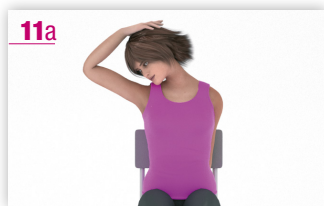
## RAZTEZNE VAJE ZA VRAT



### 10. vaja: RAZTEZANJE VRATU VSTRAN

Usedite se na stabilen stol in se z levo roko primite za sedalo. Glavo in vrat upognite proti desni rami, kot bi se z ušesom hoteli dotakniti rame. Z desno roko se primite preko glave in izvedite dodaten razteg, pri čemer levo ramo potiskajte proti tlom. Položaj zadržite 20-30 sekund. Vajo ponovite z levo roko na drugi strani glave.

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



### 11. vaja: RAZTEZANJE VRATU VSTRAN IN NAPREJ

Za hrbtom se z levo roko primite za sedalo. Glavo obrnite v desno in jo nagnite naprej. Z desno roko se primite za glavo in izvedite dodaten razteg, pri čemer levo ramo potiskajte proti tlom. Položaj zadržite 20-30 sekund. Vajo ponovite z levo roko na drugi strani glave.

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



### 12. vaja: RAZTEZANJE VRATU Z OBRAČANJEM GLAVE

Glavo in vrat obrnite v desno stran, kot bi hoteli pogledati preko desne rame. Desno dlan položite na levo lice in z dodatnim pritiskom na lice povečajte zasuk toliko, da začutite prijeten razteg vratnih mišic na levi strani. Položaj zadržite 20-30 sekund. Vajo ponovite z levo roko na drugi strani glave.

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



### 13. vaja: RAZTEZANJE VRATU NAPREJ

Glavo in vrat upognite naprej in se z brado poskušajte približati prsim. Roki sklenite na zatilju in izvedite dodatni pritisk tako, da začutite rahel nateg mišic na zadnji strani vratu. Položaj zadržite 20-30 sekund.

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

## SPROŠČANJE

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