

Po težji poškodbi vratne hrbtenice boste po naročilu zdravnika prejeli ortoza za vrat.

Le-to boste nosili ves čas po njegovih navodilih.

Prav je, da že v času nošenja vratne ortoze pričnete z vajami za mišice vratu.

Vaje izvajajte leže in/ali sede z vzravnano hrbtenico.

Pri vajah, ki jih boste izvajali leže, bodite pozorni na to, da bo ležišče ravno in da bo hrbtenica v nevtralnem položaju. Pod glavo si lahko podložite nizko blazino ali brisačo.

Vaje izvajajte 3 do 5-krat na dan po 5 ponovitev, vsako vajo zadržite 3 do 5 sekund.

Med vajami sproščeno dihaite.

Aktivne vaje za ramenski obroč:

1. Krožite z rameni nazaj.
2. Rahlo dvigujte ramena in jih potiskajte navzdol.
3. Ramena potiskajte nazaj (približajte lopatici).

4. Leže: noge pokrčite, roke iztegnite ob telo in jih nežno potisnite v podlago.



Izometrične vaje za vrat:

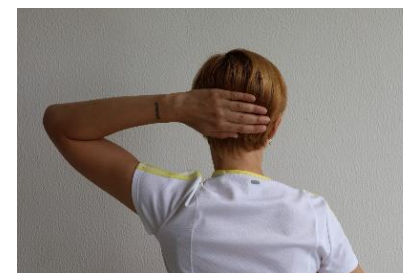
5. Vaja: dlan položite na eno stran glave. Potisnite glavo v dlan, s tem da se glava ne premakne. Pritisk zadržite, nato popustite in vajo ponovite na drugi strani.



6. Vaja: dlan položite na čelo. Potisnite glavo v dlan, pri čemer ne sme priti do premika glave. Pritisk zadržite nekaj sekund in popustite.



7. Vaja: položite dlan na zatilje. Potisnite glavo v dlan, glave pri tem ne nagibajte, zadržite in čez nekaj sekund pritisk popustite.



Pravilno vstajanje s postelje:

Pri vstajanju s postelje upoštevajte, da se usedete preko boka s poravnano hrbtenico.



Pravilno nameščena ortoza:



Priporočamo:

1. Počitek na ravnem in trdem ležišču, uporabite lahko manjši vzglavnik.
2. Ležanje na hrbtu ali boku s pokrčenimi kolena.
3. Zmerne vsakodnevne aktivnosti (vaje, hoja večkrat na dan krajše razdalje) po zmožnosti in glede na bolečine.

Odsvetujemo:

1. Sedenje daljši čas.
2. Dviganje bremen.
3. Dolgotrajne prisilne drže (delo za računalnikom).
4. Hitre in sunkovite gibe.

Pripravili:

Andreja Hvala Novak, dipl. fizioterapevtka
Katarzyna Kacprowicz Šinigoj, mag. fizioterapije



VAJE PO POŠKODBI VRATNE HRBTENICE

Ulica padlih borcev 13/a, 5290 Šempeter pri Gorici
tel: 05 330 1000

KIRURŠKA SLUŽBA
Oddelek za travmatologijo