

Počnite vježbanje s manjim brojem ponavljanja vježbi pa ih povećavajte postupno poštujući svoje zdravstveno stanje i opću kondiciju

Najbolje je vježbati kada vas najmanje boli jer sama vježba ne smije biti bolna.

Ukoliko vam vježbanje u jednom ciklusu predstavlja veliki napor vježbajte kraće u nekoliko navrata.

Vježbanje usvojite kao dio dnevne rutine.

Ako osjećate bol nakon vježbanja dulje od nekoliko sati to je pokazatelj da ste s vježbanjem pretjerali.



**ČUVAJTE KRALJEŽNICU
- IMATE SAMO JEDNU!**

Kod najčešćih križobolja moguće je izbjeći ponavljanje bolesti poštivanjem jednostavnih pravila ponašanja: umjerena redovita tjelesna aktivnost, jačanje mišića trupa i kralježnice, regulirati tjelesnu težinu. Pri izvođenju poslova potrebno je koristiti zaštitne položaje za kralježnicu, izbjegavati dulje sjedenje i stajanje i težak fizički rad.

BAGI OKO!



**K
R
I
Ž
O
B
O
L
J
A**

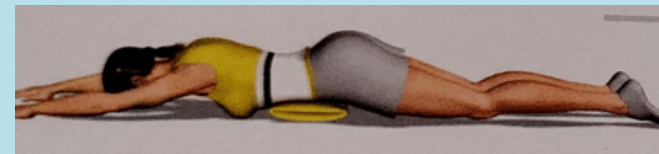
PRVIH DVA DO TRI DANA PREPORUČA SE MIROVANJE I OPREZNO
KRETANJE.

NAKON DIJAGNOSTIČKIH OBRADA PRISTUPA SE LIJEČENJU
OVISNO O VRSTI BOLESTI.

OSIM FIZIKALNE TERAPIJE NEIZOSTAVAN DIO LIJEČENJA JE
KINEZITERAPIJA – MEDICINSKA GIMNASTIKA.



PRIKAZANE VJEŽBE MOŽETE PRIMIJENITI KAO
DIO LIJEČENJA ALI I PREVENTIVNO KAKO BI
POBOLJŠALI ZDRAVLJE SVOJE KRALJEŽNICE.



1

Ležite na leđa i savijte noge
u kukovima i koljenima.
Lagano odignite glavu,
tiskajući križa u podlogu a
stopala zategnite prema
sebi. Pritisak zadržite 4
sekunde te opustite.



5

Istežite istovremeno obje ruke i noge bez da ih odijete
od podloge. Zadržite istegnuti položaj 4 sek. pa se
opustite.



6



Polako odijžite
zdjelicu od podloge,
zadržite 4 sekunde
te vratite u
početni položaj i
opustite.

2

Podvijte stopala pod sebe i oslonite se na nožne prste.
Zategnite mišice potkoljenice, natkoljenice i stražnjice, zadržite
taj položaj 4 sek. pa se vratite u početni položaj i opustite.

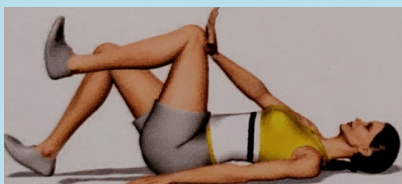
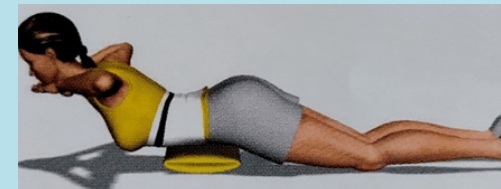
3

Lagano odignite
glavu i gornji dio
tijela od podloge,
zadržite taj
položaj 4 sek. te se
vratite u početni.



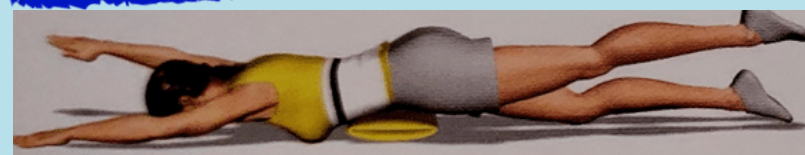
7

Prepletite prste ispod
brade. Odijžite gornji dio
tijela i ruke od podloge,
malo zadržite u tom
položaju pa se vratite u
početni položaj i opustite.



Savijte nogu prema prsima i
suprotnom rukom vršite pritisak
gurajući istovremeno rukom nogu i
nogaom ruku, bez pomaka. Vratite
se u početni položaj te vježbu
izvodite naizmjenice jednom pa
drugom stranom.

4



8

Odijžite istovremeno jednu ruku i suprotnu nogu, malo ih
zadržite u tom položaju. Vratite se u početni položaj i opustite
se. Vježbu izvodite naizmjenice s jednom pa s drugom stranom.