

## Polohy na zmiernenie silnej bolesti chrbta

Ak vás trápi silná bolesť, dva až tri dni oddychujte. Polohy zobrazené nižšie vám pomôžu zmierniť silnú bolesť chrbta.



- 1** Poloha so zdvihnutými nohami  
Ľahnite si na chrbát. Vložte si nohy na stoličku alebo na navrhnené vankúše.



- 2** Poloha na boku  
Ľahnite si na bok. Podložte si bedrá a hlavu uterákom. Mierne pokrčte kolená a vložte si medzi ne vankúš.



- 3** Poloha na bruchu  
Ľahnite si na brucho. Podložte si pod pupok vankúš a pod členky stočený uterák.

## Základné cvičenia na chrbát

Tieto cvičenia sú určené pre ľudí, ktorých trápia bolesti spodnej časti chrbta spôsobené úrazom, operáciou, degeneratívnymi zmenami alebo namáhaním. Slúžia aj na prevenciu bolesti chrbtice.



- 1** Poloha na chrbte - stláčanie kolien  
Ľahnite si na chrbát a medzi pokrčené kolená si vložte mäkkú loptu alebo zložený uterák. Vydýchnite, mierne vtiahnite spodnú časť brucha, napnite svaly panvového dna a zároveň mierne stlačte loptu, resp. uterák. Pri stláčaní lopty by panva nemala vykonávať žiadny viditeľný pohyb.



- 2** Poloha na chrbte - stláčanie lakťov  
Zostaňte v ľahu na chrbte s chodidlami položenými na zemi zarovno s bokmi. Spojte ruky za hlavu. Vydýchnite, mierne vtiahnite spodnú časť brucha, napnite svaly panvového dna a zároveň ťahajte lakte od seba smerom k podlahe. Vydýchnite a lakte uvoľnite.



- 3** Poloha na chrbte - dvíhanie nôh  
Vydýchnite, napnite hlboké brušné svaly a svaly panvového dna a pritiahnite jedno koleno k bruchu tak, aby zostal bedrový oblúk zachovaný.



- 4** Poloha na chrbte - dvíhanie trupu  
Vydýchnite, napnite hlboké brušné svaly a svaly panvového dna. Vystríte ruky smerom ku kolenám a zdvihnite lopatky a hlavu nad podložku. Chrbát a krk by mali zostať rovné (bradu by ste mali mať vo vzdialenosti päste od hrudnej kosti).



- 5** Poloha na boku - dvíhanie vrchnej nohy  
Ľahnite si na bok a položte jednu nohu na druhú. Kolená a boky by ste mali mať mierne ohnuté, chrbát a krk rovné a vrchná ruka by mala spočívať na boku. Napnite hlboké brušné svaly a zdvihnite vrchné koleno až po úroveň boku bez ohýbania panvy. Zdvihnite vrchnú ruku do polohy, pri ktorej sa rebrá nepohybujú.



- 6** Poloha na štyroch - prenášanie váhy  
Kľaknite si na všetky štyri. Kolená sú pod bokmi a zápästia pod ramenami. Chrbát a krk by mali zostať rovné a oblúky zachované. Napnite hlboké brušné svaly a prenesť váhu tela dopredu so zatlačením na dlane. Pokračujte v pohybe až do bodu, keď už nedokážete udržať chrbát v neutrálnej polohe.

# POVEDZTE BOLESTI NIE

## Videá s cvikmi na chrbát

<http://nalgessin.sk/cviky>



### Pokročilé cviky na spodnú časť chrbta.

Tieto cvičenia sú určené pre ľudí, ktorí trpia bolesťami spodnej časti chrbta alebo im  
chcú predísť.



- 1** Poloha na chrbte – dvíhanie nôh a rúk  
Ľahnite si na chrbát s jednou nohou  
vystretou. Napnite hlboké brušné svaly  
a zdvihnite vystretú nohu niekoľko  
centimetrov nad podložku. Vystrite ruky  
smerom k stehnám a zdvihnite lopatky  
a hlavu nad podložku.



- 2** Poloha na chrbte – mostík  
Zostaňte v ľahu na chrbte s chodidlami  
položenými na zemi zarovno s bokmi.  
Ruky položte pozdĺž tela. Napnite hlboké  
brušné svaly a sedacie svaly a zdvihnite  
panvu. Udržujte bedrový oblúk.  
Na zintenzívnenie cviku pri dvíhaní  
panvy jednu nohu natiahnite.



- 3** Poloha na boku – roztváranie vrchnej  
ruky a nohy  
Ľahnite si na bok. Nohy mierne pokrčte.  
Chrbát a krk by mali zostať rovné. Vrchnú  
ruku natiahnite pred hrudný kôš. Napnite  
hlboké brušné svaly a zdvihnite vrchné  
kolenko, ako keby ste roztvárali knihu;  
päty držte pri sebe. Zároveň zdvihnite  
natiahnutú ruku nad ramená, ako keby  
ste kreslili oblúk dúhy.



- 4** Poloha na boku – dvíhanie panvy  
Ľahnite si na bok, nohy sú vystreté.  
Oprite sa o predlaktie spodnej ruky  
a vrchnú ruku položte pred hrudník  
ako oporu. Napnite hlboké brušné svaly  
a zdvihnite panvu.



- 5** Kľak – prenášanie váhy  
Kľaknite si na podložku. Boky, ramená  
a hlava by mali byť rovno nad kolenami.  
Prekrižte ruky na hrudníku. Napnite svaly  
v spodnej časti brucha, panvové svaly  
a sedacie svaly. Pomaly prenášajte váhu  
tela smerom k päťam – dbajte na to,  
aby ste mali bok a trup stále zarovno.



- 6** Kľak na štyroch – dvíhanie ruky a nohy  
do križa  
Kolená sú rovno pod bokmi a zápästia pod  
ramenami. Chrbát a krk by mali zostať  
rovné a oblúky zachované. Napnite hlboké  
brušné svaly, vystrite jednu ruku a dvíhajte  
ju do výšky hlavy a súčasne zdvíhajte  
aj opačnú nohu do výšky bokov. Chrbticu  
zároveň držte v neutrálnej polohe.



- 7** Poloha na bruchu – podpor ležmo  
Ľahnite si na brucho. Napnite hlboké brušné  
svaly a zdvihnite sa na predlaktia.

Cviky na chrbát boli pripravené v spolupráci s fyziatrami a fyzioterapeutmi.

 KRKA