

CVIKY PO OPERACI BEDERNÍ PÁTEŘE

EDUKAČNÍ MATERIÁL PRO PACIENTY ◀⋯⋯



FAKULTNÍ NEMOCNICE®
OLOMOUC

Cvičení slouží ke stabilizaci páteře, k aktivaci oslabených a protažení zkrácených svalových skupin. Aby bylo cvičení účinné, je třeba dodržovat několik zásad:

- Cvičte pravidelně 2x denně po dobu 10-15 minut.
- Cvičte pomalu tahem, nikoliv švihem.
- Cvičte vždy do bolesti.
- Cvičení opakujte 5x -10x, počet opakování zvyšujte postupně.
- Během cvičení pravidelně dýchejte, nezadržujte dech.

Základní poloha vleže na zádech, pokrčená kolena, na šířku pánve od sebe.

1. CVIK: BRÁNIČNÍ DÝCHÁNÍ

Dlaň jedné ruky položte na konec hrudní kosti, dlaň druhé ruky do podbříšku (obr. 1). Nádech do břicha, při výdechu vtáhněte břicho směrem k páteři a přitiskněte bederní páteř k podložce. Cvik opakujte.



2. CVIK: POSILOVÁNÍ BŘIŠNÍCH SVALŮ

Obě dlaně položte na stehna (obr. 2), nadechněte se nosem, při výdechu ústy pozvedněte hlavu a současně dlaněmi tlačte do stehen jakoby skrz ně. Ústy vydechnujte, co nejdelší dobu (obr. 3). Cvik opakujte.



3. CVIK: AKTIVACE ŠIKMÝCH BŘIŠNÍCH SVALŮ

Jednu dolní končetinu zvedněte a pokrčte v koleni i v kyčli na 90°. Protilehlou horní končetinu položte zepředu na stehno (obr. 4). Nadechněte se nosem a s výdechem ústy tlačte dlaní ruky do stehna a zároveň držte pokrčenou dolní končetinu ve stejné poloze (vlastní protitlak), několikrát opakujte. Poté končetiny vystřídejte.



4. CVIK: PŘITAHOVÁNÍ KOLEN

Uchopte jedno koleno oběma rukama (obr. 5), s nádechem zatlačte kolenem směrem do svých dlaní, s výdechem přitahujte směrem k břichu do co největšího ohnutí v kyčli (obr. 6). Opakujte několikrát na jednu stranu. Poté uchopte druhé koleno a cvičte totéž.



5. CVIK: MOST

Dolní končetiny pokrčte na šířku pánve (obr. 7), stáhněte hýždě, nadechněte se a s výdechem zvedejte pánev zpevněně nad podložku (obr. 8). Chvíli v této pozici vydržte a pak pomalu vraťte zpět, povolte. Cvik opakujte.



6. CVIK: PROTAŽENÍ ZADNÍCH SVALŮ DOLNÍ KONČETINY VE STOJÍ

Postavte se čelem proti židli. Jednu dolní končetinu si položte na židli, nerotujte páteř, nepředklánějte se (obr. 9). Přitáhněte špičku, propněte koleno, rukama můžete mírně zatlačit do stehna (obr. 10). Výdrž, po chvíli špičku i koleno uvolněte. Několikrát střídejte obě dolní končetiny.





Edukační video naleznete na:

http://www.fnol.cz/neurochirurgicka-klinika-informacni-materialy-sekce_793.html

ZPRACOVALA:

Kamila Klevarová

TECHNICKÁ SPOLUPRÁCE:

Růžena Valentová, DiS.

SPOLUPRACOVALA:

Bc. Lucie Koželová

DŮLEŽITÉ KONTAKTY:

**Neurochirurgická klinika
Fakultní nemocnice Olomouc**

I. P. Pavlova 185/6, 779 00 Olomouc

www.fnol.cz

ODDĚLENÍ REHABILITACE PRACOVÍŠTĚ NEUROCHIRURGICKÉ KLINIKY

budova M3

FYZIOTERAPEUTKA

Kamila Klevarová

tel.: 588 443 454