

CVIKY PO OPERACI BEDERNÍ PÁTEŘE

EDUKAČNÍ MATERIÁL PRO PACIENTY ◀.....



FAKULTNÍ NEMOCNICE®
OLOMOUC

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

1. CVIK: LOKALIZOVANÉ DÝCHÁNÍ

Dlaň jedné ruky položte na konec hrudní kosti, dlaň druhé ruky do podbřišku (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), nádech, s výdechem pozvedněte hlavu a současně dlaněmi tlačte do stehen jakoby skrz ně. Vydechnujte ústy, co nejdelší dobu (obr. 3). Cvik opakujte.



3. CVIK: PRO POKROČILÉ

Jednu dolní končetinu zvedněte a pokrčte v koleni o 90°. Protilehlou horní končetinu položte zepředu na stehno (obr. 4). Nadechněte se a s výdechem tlačte dlaní ruky do stehna a zároveň držte pokrčenou dolní končetinu ve stejné poloze (vlastní protitlak).



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

Stáhněte hýždě k sobě, aktivujte břišní svaly (obr.7), a takto zpevněně zvedejte pánev nad podložku (obr. 8), chvíli v této pozici setrvejte, poté pokládejte pánev zpět. Během cviku dýchejte pravidelně, dech nezadržujte.



6. CVIK: PROTAŽENÍ ZADNÍCH SVALŮ DOLNÍ KONČETINY VE STOJI

Postavte se čelem proti židli. Jednu dolní končetinu si položte na židli, nerotujte páteř, nepřeklánějte 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.



**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–3x denně po dobu 10-15 minut.
- Cvičte pomalu a tahem, nikoliv švihem.
- Cvičte vždy jen do hranice bolesti.
- Cvičení opakujte 5x–10x, počet opakování zvyšujte postupně.
- Během cvičení pravidelně dýchejte, nezadržujte dech.



ZPRACOVALA:

Kamila Páclová

TECHNICKÁ SPOLUPRÁCE:

Růžena Valentová, DiS.

SPOLUPRACOVALA:

Bc. Šárka Witková

KONTAKT

Fakultní nemocnice Olomouc

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

e-mail: info@fnol.cz

www.f nol.cz

Oddělení rehabilitace

– pracoviště Neurochirurgické kliniky

Kamila Páclová – Fyzioterapeutka

Tel: +420 588 443 454

Edukační video naleznete na:

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



**FAKULTNÍ NEMOCNICE®
OLOMOUC**

PEČUJEME O VÁS UŽ OD ROKU 1896

Fm-L009-027-EM-095 (v1)