

# CVIKY PO OPERACI KRČNÍ PÁTEŘE

EDUKAČNÍ MATERIÁL PRO PACIENTY ◀.....



FAKULTNÍ NEMOCNICE®  
OLOMOUC

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

- Cviky opakujte 5x-10x vždy podle svých individuálních možností.
- Cvičte nejlépe 2x-3x denně.
- Cvičte jen do hranice bolesti.
- Cvičte pomalu a tahem nikoliv švihem.

### **1. CVIK: ZASUNUTÍ BRADY**

Ramena srovnejte směrem dolů a vzad, ruce volně u těla. Snažte se zastrčit bradu směrem k páteři (obr. 1), chvíli vydržte, pak povolte (obr. 2). Cvik opakujte.



## 2. CVIK: VĚNEČEK

Jednu ruku položte na oblast spánku (obr. 3), tlačte směrem do hlavy, výdrž asi na 2 vteřiny, poté tlak přerušte. Posuňte ruku kousek dále po obvodu hlavy a cvičte totéž. Druhou rukou cvičte stejně i na opačné straně hlavy. Cviky opakujte.



## 3. CVIK: ROZVÍRÁNÍ

Horní končetiny ohněte v loktech na 90° dlaněmi vzhůru. Lokty jakoby zapřete do pasu (obr. 4). S nádechem rozvírejte ruce směrem od sebe, jakmile dosáhnete krajní pozice (obr. 5), chvíli vydržte, s výdechem vraťte zpět. Cvik opakujte.





#### **4. CVIK: KROUŽENÍ V RAMENNÍCH KLOUBECH**

Horní končetiny pokrčte v loktech, dlaně položte na ramena a s takto nastavenými končetinami provádějte opakovaně kroužky směrem vzad.

#### **5. CVIK: SVÍCEN**

Horní končetiny upažte a ohněte v loktech na 90°, dlaně směřují vpřed (obr. 6). S nádechem horní končetiny zvedejte vzhůru, natahujte v loktech (obr. 7), s výdechem vraťte zpět (obr. 6), opět přes pokrčené lokty až dolů k pasu (obr. 8). Cvik opakujte.



obr. 7



obr. 8



## 6. CVIK: VÝPAD

Postavte se bokem k rohu zdi, horní končetinu pokrčenou v lokti položte na stěnu (obr. 9). Stejnoustrannou dolní končetinou provedte pomalý výpad tak, abyste nerotovali trup (obr. 10). Zůstaňte chvíli v krajní poloze, poté se vraťte trupem zpět do výchozí pozice. Cvik opakujte i na druhou stranu.



obr. 9

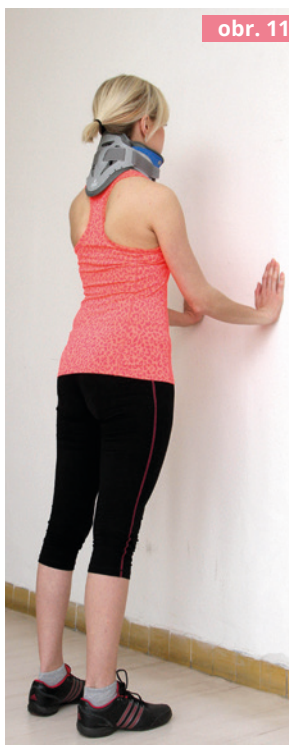


obr. 10



## 7. CVIK: OPORY O ZEĎ

Postavte se čelem ke zdi, dolní končetiny mírně od sebe, zpevněné břicho, trup napříměný. Dlaně položte na stěnu přibližně ve výšce pasu jen na šířku vašeho těla (obr. 11) a proveďte klik. Chvilí v něm vydržte (obr. 12) a pak se vraťte do výchozí pozice. Cvik opakujte.



### **ZPRACOVALA:**

Kamila Páclová

### **TECHNICKÁ SPOLUPRÁCE:**

Růžena Valentová, DiS.

### **SPOLUPRACOVALA:**

Bc. Michaela Šimanská  
Lucie Kubalíková, DiS.

### **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](http://www.f nol.cz/neurochirurgicka-klinika-informacni-materialy-sekce_793.html)**



**FAKULTNÍ NEMOCNICE<sup>®</sup>  
OLOMOUC**

**PEČUJEME O VÁS UŽ OD ROKU 1896**

Fm-L009-027-EM-096 (v1)