

# CVIKY PO OPERACI KRČNÍ PÁTEŘE

EDUKAČNÍ MATERIÁL PRO PACIENTY ◀.....



FAKULTNÍ NEMOCNICE®  
OLOMOUC

**Cvičení slouží ke stabilizaci krční páteře, 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 denně.
- Cvičte jen do bolesti.
- Cvičte pomalu tahem, nikoliv švihem.

### **1. CVIK: ZASUNUTÍ BRADY**

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



## 2. CVIK: VĚNEČEK

Jednu ruku položte z boku hlavy na oblast spánku (obr. 3). Tlačte směrem do hlavy tak, aby se hlava nepohnula (vlastní protitlak), 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.



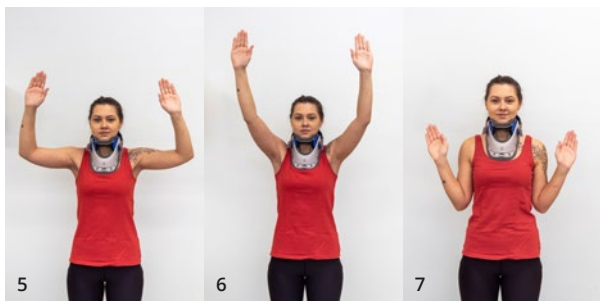
## 3. CVIK: ČÍŠNÍK

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



#### 4. CVIK: SVÍCEN

Horní končetiny upažte a ohněte v loktech na 90°, dlaně směřují vpřed (obr. 5). S nádechem horní končetiny zvedejte směrem vzhůru, natahujte v loktech (obr. 6), s výdechem vraťte zpět (obr. 6), opět přes pokrčené lokty až dolů k pasu (obr. 7). Cvik opakujte.



#### 5. CVIK: KROUŽENÍ V RAMENNÍCH KLOUBECH

Horní končetiny pokrčte v loktech, dlaně položte na ramena a s takto nastavenými končetinami provádějte opakovaně kroužky směrem vzad. (Obr. 8)



## 6. CVIK: PROTAŽENÍ PRSNÍCH SVALŮ

Postavte se bokem k rohu zdi, horní končetinu pokrčenou v lokti položte předloktím na stěnu (obr. 9). Stejnoustrannou dolní končetinou provedte pomalý výpad vpřed 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.



## 7. CVIK: OPORY O ZEĎ

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



**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](http://www.fnol.cz)**

**ODDĚLENÍ REHABILITACE****PRACOVNÍSTĚ NEUROCHIRURGICKÉ KLINIKY**

budova M3

**FYZIOTERAPEUTKA**

Kamila Klevarová

**tel.:** 588 443 454

Edukační video naleznete na:

[http://www.fnol.cz/neurochirurgicka-klinika-informacni-materialy-sekce\\_793.html](http://www.fnol.cz/neurochirurgicka-klinika-informacni-materialy-sekce_793.html)