



INSTITUT ZA ORTOPEDSKO-HIRURŠKE BOLESTI

“BANJICA”

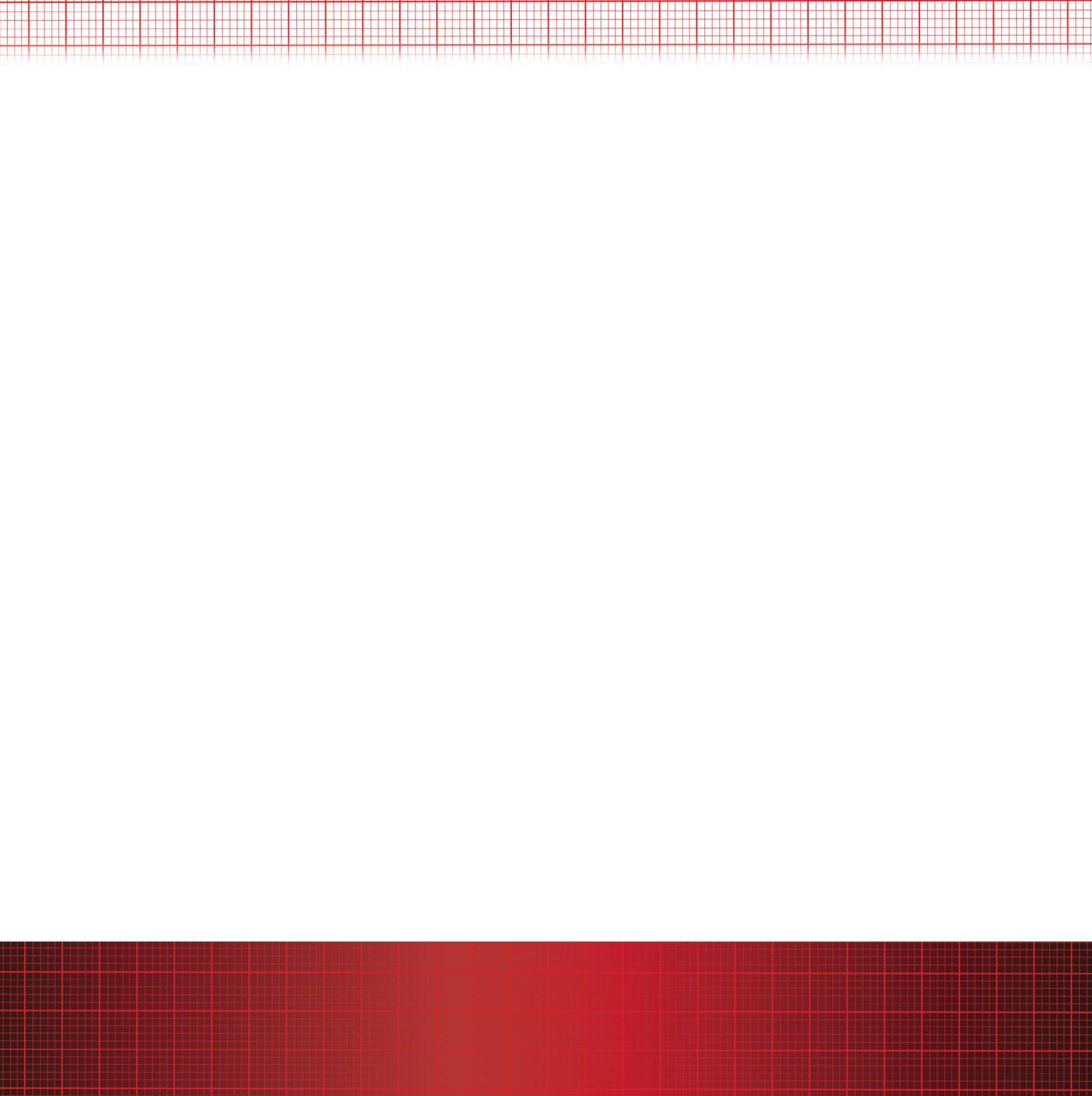
Informator za pacijente

Cervikalni sindrom

Služba za fizikalnu medicinu i rehabilitaciju

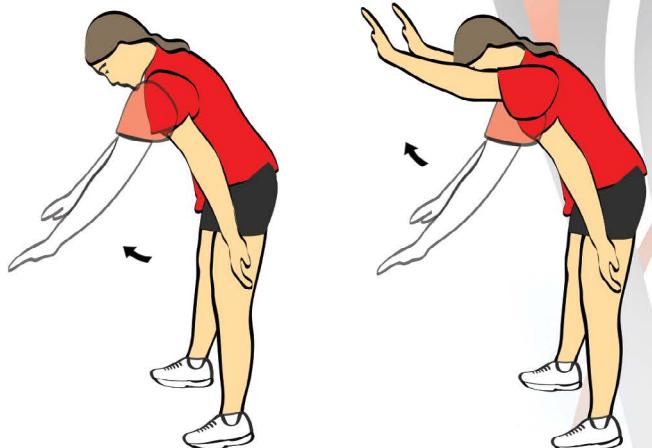


Institut za ortopedsko-hirurške bolesti „Banjica“
Beograd, Mihaila Avramovića br. 28



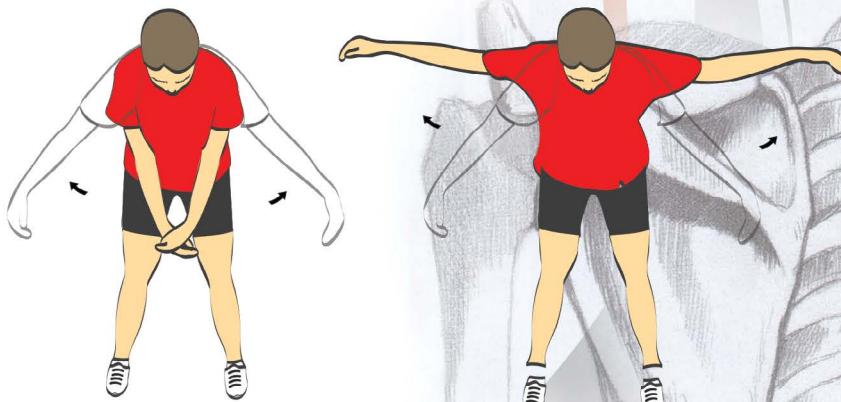
Vežba 1

- Početni položaj je stojeći, trup je nagnut napred, ruke su opuštene, vežba se izvodi tako što ruke uz izbačaj idu na gore.



Vežba 2

- Početni položaj je stojeći, trup je nagnut napred, ruke su opuštene, vežba se izvodi tako što se ruke uz izbačaj šire u stranu.

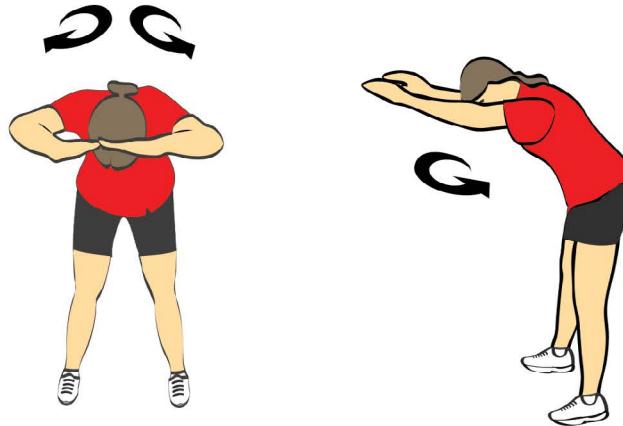


“**VEŽBE U STOJEĆEM POLOŽAJU**”



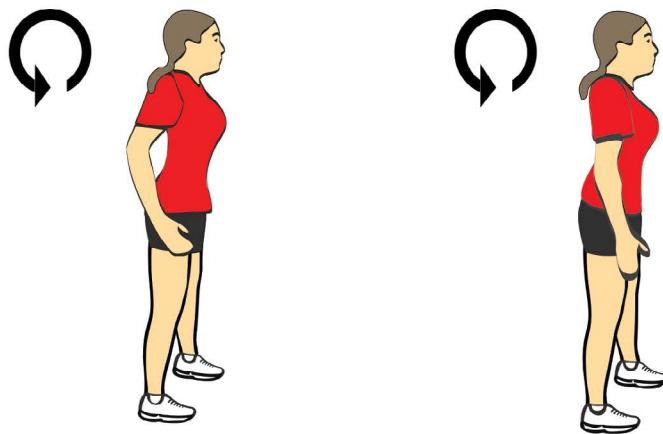
Vežba 3

- Početni položaj je stojeći, trup je nagnut napred, vežba se izvodi tako što se oponaša prsno plivanje vodeći računa o tome da laktovi ne tonu, a šake idu iznad glave.



Vežba 4

- Početni položaj je stojeći, ruke su pored tela, ramenima se izvode kružni pokreti i to samo u nazad. Vežbu izvoditi kroz 10 - 15 ponavljanja.



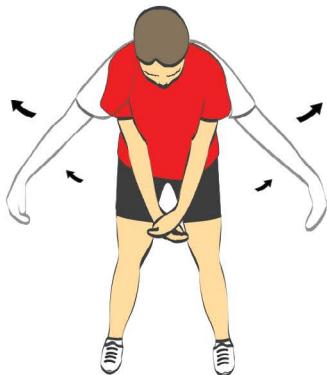
Vežba 5

- Početni položaj je stojeći, jedna ruka je blago opuštena dok druga drži rame da se ne bi podizalo. Ako leva ruka drži desno rame, desnom rukom se izvodi vežba tako što se prave veliki krugovi sa ispruženom rukom pored tela 10 - 15 na jednu stranu pa 10 - 15 puta u drugu.



Vežba 6

- Početni položaj je stojeći sa trupom nagnutim za nekih 30-tak stepeni u napred. Prave se veliki krugovi sa obe ruke, 10 - 15 ponavljanja u jednu pa 10-15 na drugu stranu.

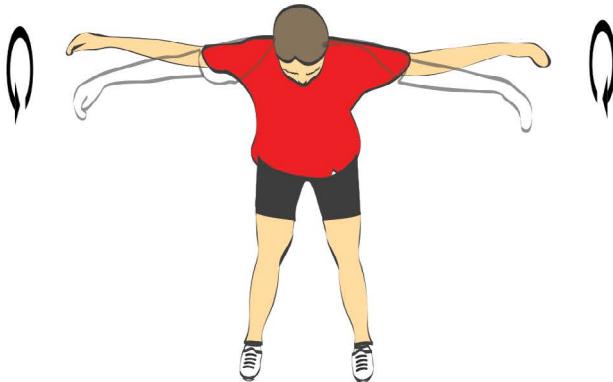


“**VEŽBE U STOJEĆEM POLOŽAJU**”



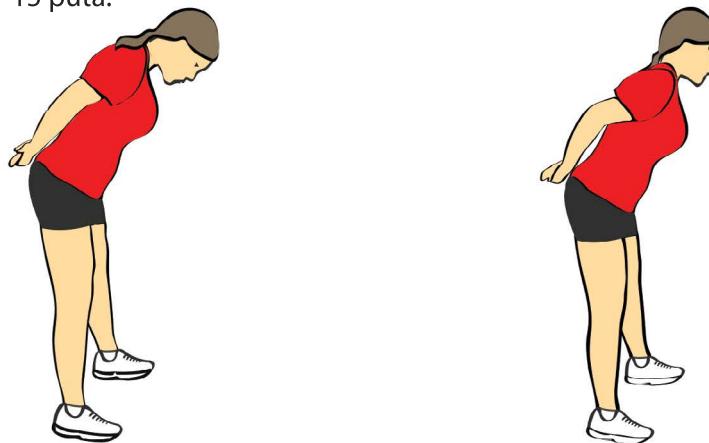
Vežba 7

- Položaj trupa je isti, ruke su raširene, paralelne sa podlogom i izvode se mali krugovi iz ramena sa ispruženim rukama na jednu pa na drugu stranu.



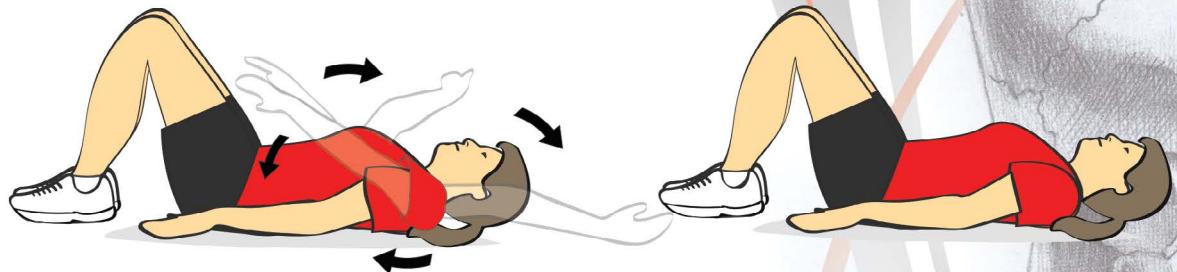
Vežba 8

- Trup je blago nagnut napred, ruke se hvataju iza leđa oslanjajući se na karlicu, i onda se blago zatežu lopatice i isteže glava unazad u trajanju od jedne sekunde, opuštaju se ramena i glava.
Vežba se ponavlja 10 - 15 puta.



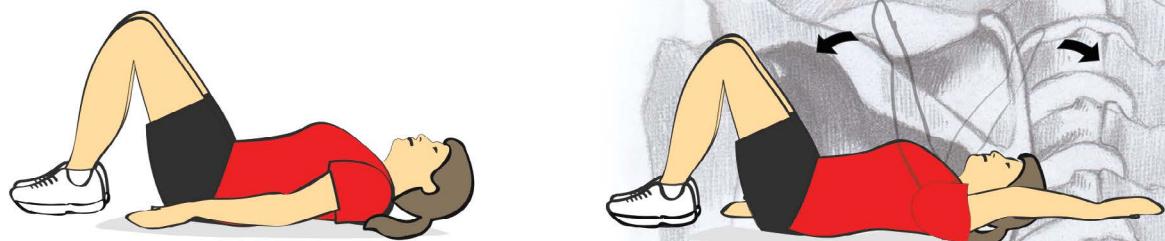
Vežba 1

- Početni položaj je ležeći na leđima sa blago savijenim nogama, ruke su pored tela. Vežba se izvodi tako što se ruke lagano paralelno podižu iznad sebe i pozadi do podloge i vraćaju nazad. Vežba se ponavlja 10 - 15 puta.



Vežba 2

- Početni položaj je isti s tim što se istovremeno podižu obe ruke ali u suprotnom smeru. Vežba se ponavlja 10-15 puta.

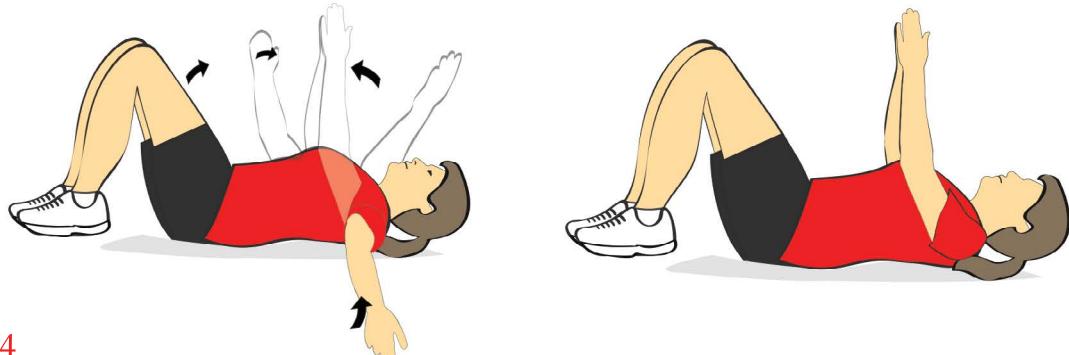


“Vežbe u ležećem položaju”



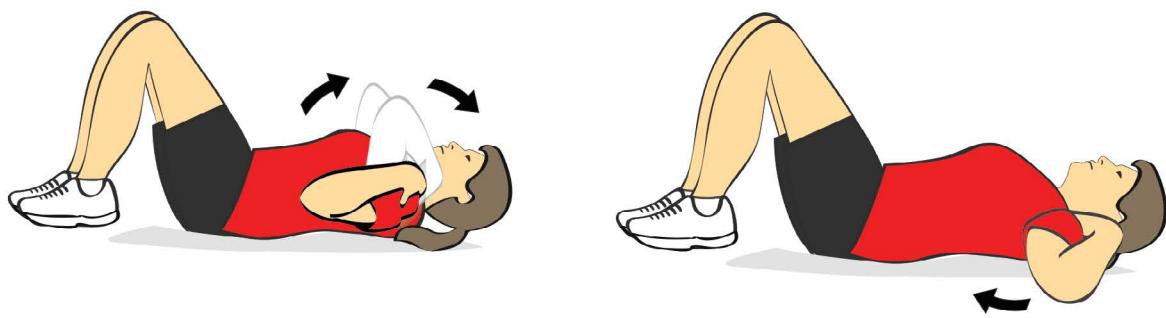
Vežba 3

- Ruke su oslonjene na podlogu i raširene od tela pod uglom od 90 stepeni, vertikalno se podižu kao da se tapše sebi ispred grudi, i vraćaju nazad u početni položaj. Vežba se ponavlja 10 - 15 puta.



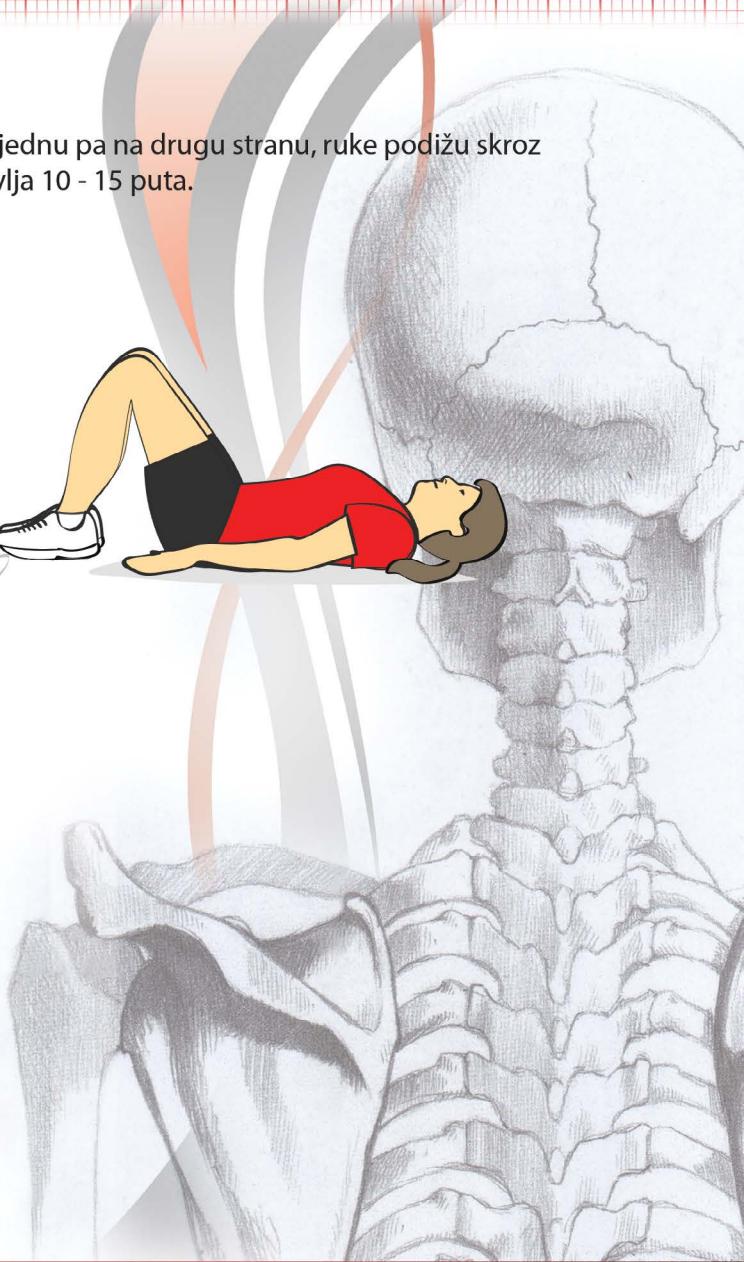
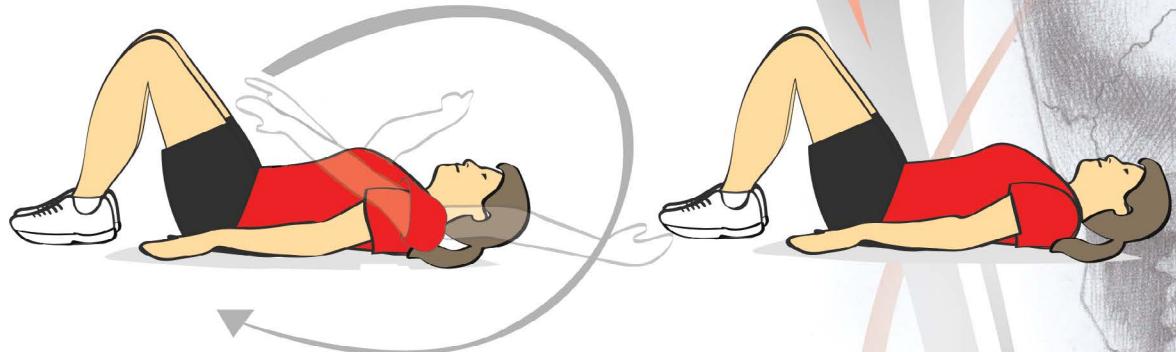
Vežba 4

- Ruke su blago savijene u laktu i prave se kružni pokreti laktovima 10 - 15 puta na jednu i 10 - 15 puta na suprotnu stranu.



Vežba 5

- Sa ispruženim rukama se prave veliki krugovi na jednu pa na drugu stranu, ruke podižu skroz iznad glave tako da naprave ceo krug. Vežba se ponavlja 10 - 15 puta.



“BANJICA”



Moj kalendar vežbanja

Ponedeljak	Utorak	Sreda	Četvrtak	Petak	Subota	Nedelja	Ponedeljak	Utorak	Sreda	Četvrtak	Petak	Subota	Nedelja	Ponedeljak	Utorak	Sreda	Četvrtak	Petak	Subota	Nedelja	

INSTITUT ZA ORTOPEDSKO-HIRURŠKE BOLESTI

“BANJICA”

Poštovani pacijenti,



Ove vežbe su bezbedne i preporučene samo ukoliko su lično Vama ordinirane. Molimo Vas da u slučaju eventualnog pojavljivanja tegoba konsultujete Vašeg lekara i ne preduzimate mere lečenja tj. primenjivanja vežbi bez saglasnosti i nadzora stručnog lica.

Direktor Instituta:
Prof. dr Slobodan Slavković

Rukovodilac stručnog tela za lekove, kvalitet i akreditaciju:
Prim. mr sci. med dr Vesna Nikolić

Služba za fizikalnu medicinu i rehabilitaciju:
Prim. dr Olga Nikolić

VFT Zora Protić
VFT Ljiljana Ilić

Zavedeno pod brojem:
i-13/90

INSTITUT ZA ORTOPEDSKO-HIRURŠKE BOLESTI

“BANJICA”

2014. godina

Designed by: Ana Živković, B smart media servis d.o.o.

www.bsmart.rs



Institut za ortopedsko-hirurške bolesti „Banjica“
Beograd, Mihaila Avramovića br. 28
www.iohbb.edu.rs