



INSTITUT ZA ORTOPEDSKO-HIRURŠKE BOLESTI

**“BANJICA”**



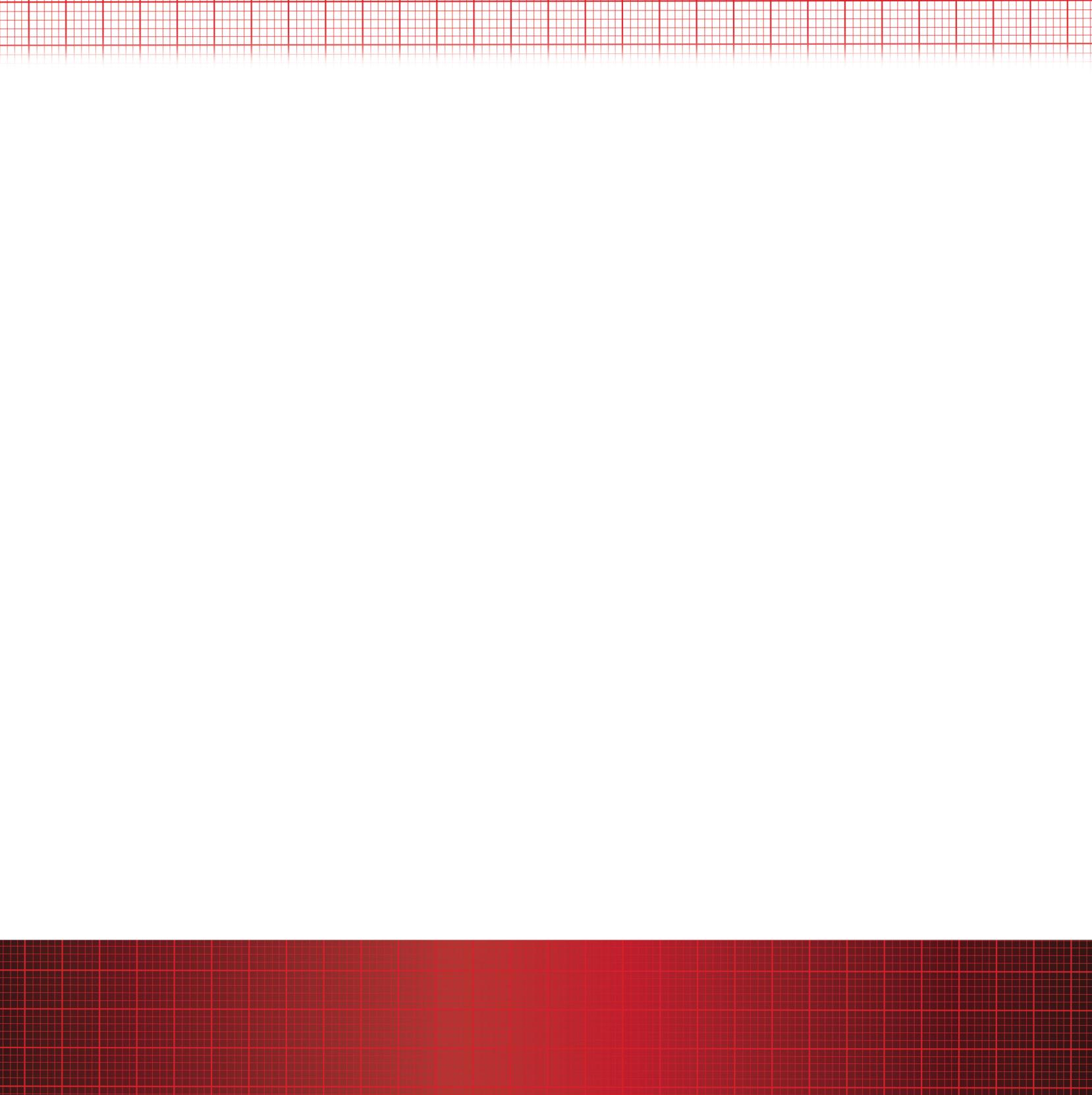
Informator za pacijente

# Lumbalni sindrom

Služba za fizikalnu medicinu i rehabilitaciju

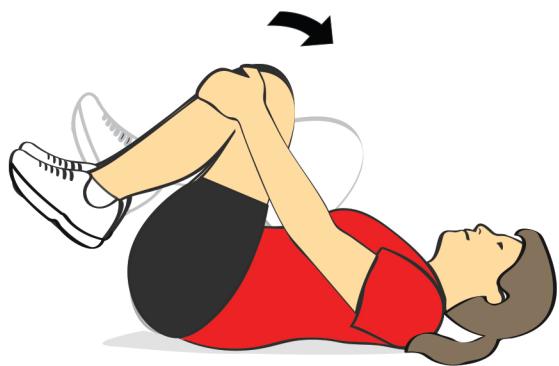


Institut za ortopedsko-hirurške bolesti „Banjica“  
Beograd, Mihaila Avramovića br. 28



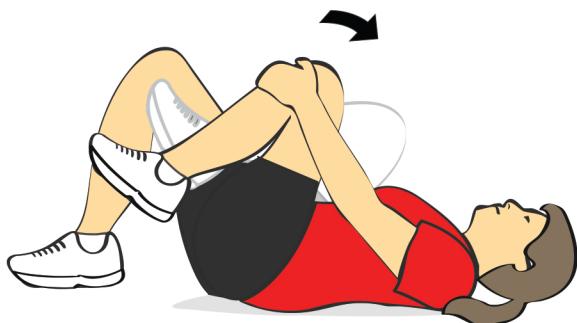
## Vežba 1

- Početni položaj je ležeći na leđima sa savijenim nogama koje drže ruke, svi ostali delovi tela su opušteni, ovu vežbu rade ruke tako što lagano ljujuškaju kolena prema grudima da bi se odizala lagano karlica;



## Vežba 2, 3

- Početni položaj je ležeći na leđima, jedna nogu je savijena i oslonjena na strunjaču, druga nogu je uhvaćena sa obe ruke i lagano se ritmično ljujuška prema grudima.  
Treća vežba se ponavlja isto sa drugom nogom.

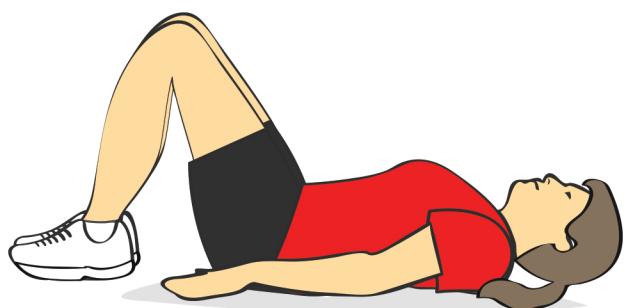


“BANJICA”



## Vežba 4, 5

- Početni položaj je ležeći na leđima, jedna noga je savijena i oslonjena na podlogu, ruka sa te strane pridržava karlicu kako se ne bi pomerala a druga noga pada slobodno u stranu.



## Vežba 6, 7

- Početni položaj je ležeći na leđima, jedna noga je savijena i oslonjena na podlogu, ruka sa te strane pridržava karlicu kako se ne bi pomerala a druga ruka rotira drugu nogu u kuku ka spolja i vraća u početni položaj. Vežbu ponoviti i sa drugom nogom.



## Vežba 1

- Početni položaj je sedeći sa ispruženim i raširenim nogama, sedite pravo, ruke su paralelne sa podlogom i torzo se ritmično giba unapred.



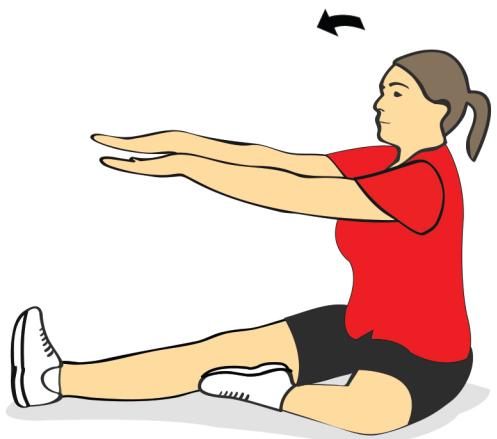
## Vežba 2

- Početni položaj je sedeći sa sastavljenim ispruženim nogama, kolena su zategnuta, stopala zategnuta ka telu, trup prav, ruke paralelne sa podlogom i torzo se ritmično giba u napred.



### Vežba 3

- Početni položaj je sedeći, jedna noga je ispružena, druga savijena oslonjena stopalom u nivou kolena ispružene noge, trup potpuno ispravljen, ruke paralelne sa podlogom i gibajte se unapred ka ispruženoj nozi. Ova vežba se ponavlja i sa drugom nogom.



### Vežba 4

- Početni položaj je sedeći sa savijenim nogama, ruke hvataju noge iznad skočnih zglobova, noge su u kukovima raširene. Gibajte se ritmično napred bez savijanja trupa (vodite računa o držanju).

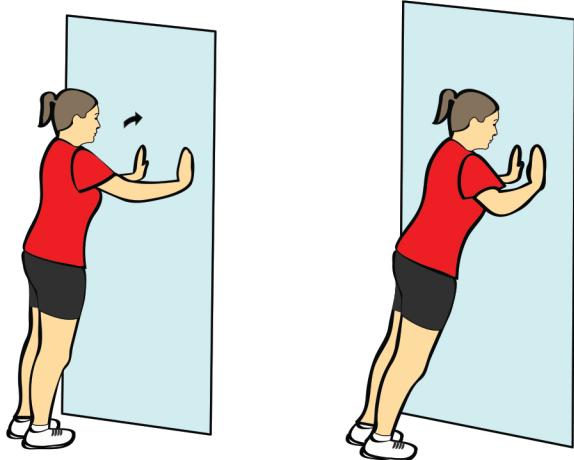


“BANJICA”



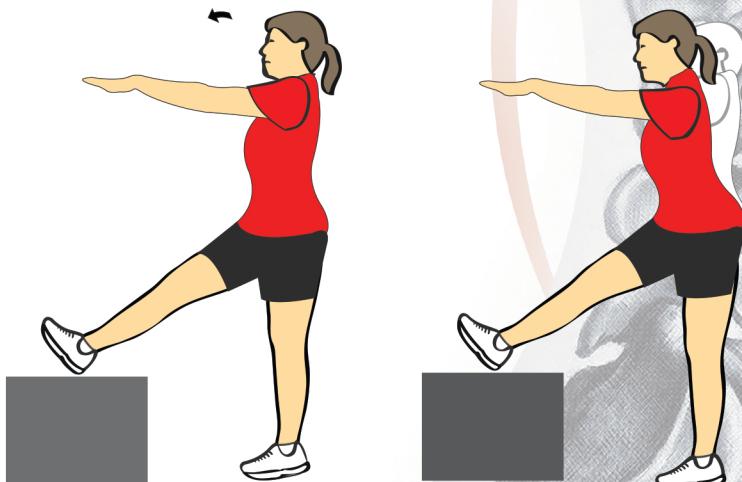
## Vežba 12

- Početni položaj je stoeći paralelno sa zidom, ruke su naslonjene na zid u nivou ramena, stopala su celom površinom na tlu, kolena ispružena, stomak zategnut, leđa zategnuta i rade se sklekovi prema zidu bez podizanja peta.



## Vežba 13

- Početni položaj je stoeći na jednoj nozi, druga je podignuta na stolicu ili otoman, stopalo i koleno zategnuto, ruke su paralelne sa tlom i giba se iz kuka ka nozi koja je podignuta na stolicu.



“BANJICA”



## ZAŠTITNI POLOŽAJI

### Podizanje i spuštanje tereta

- Predmeti, bez obzira na njihovu težinu, podižu se i spuštaju po istom principu. Nema razlike da li je predmet težak 10 grama ili 10 kg.  
Princip je sledeći:

svako dizanje/spuštanje predmeta najpravilnije je izvršiti tako što se čučne.

Kičmeni stub stoji pravo, a teret se podiže obema rukama (ukoliko je kabastiji) i iz čučnja se lagano uspravljam.

Ovakvim načinom dizanja štitimo lumbalnu kičmu, a opterećenje prebacujemo na mišiće nogu. Kad god možete, pokušajte da teret obuhvatite obema rukama i da ga nosite sa prednje strane tela.

Kese i torbe sa pijace i prodavnice, rasporedite ravnomerno u obe ruke.

Izbegavajte dugotrajno nošenje teških predmeta.

Pokušajte sa kolicima kada god Vam to prilika dozvoljava.



## ZAŠTITNI POLOŽAJI

### Sedenje i ustajanje



- Poželjno je da je stolica podesive visine, sa punim naslonom za leđa i bočnim naslonima za ruke. Na takvoj stolici potrebno je i pravilno sedeti. Noge treba malo raširiti.

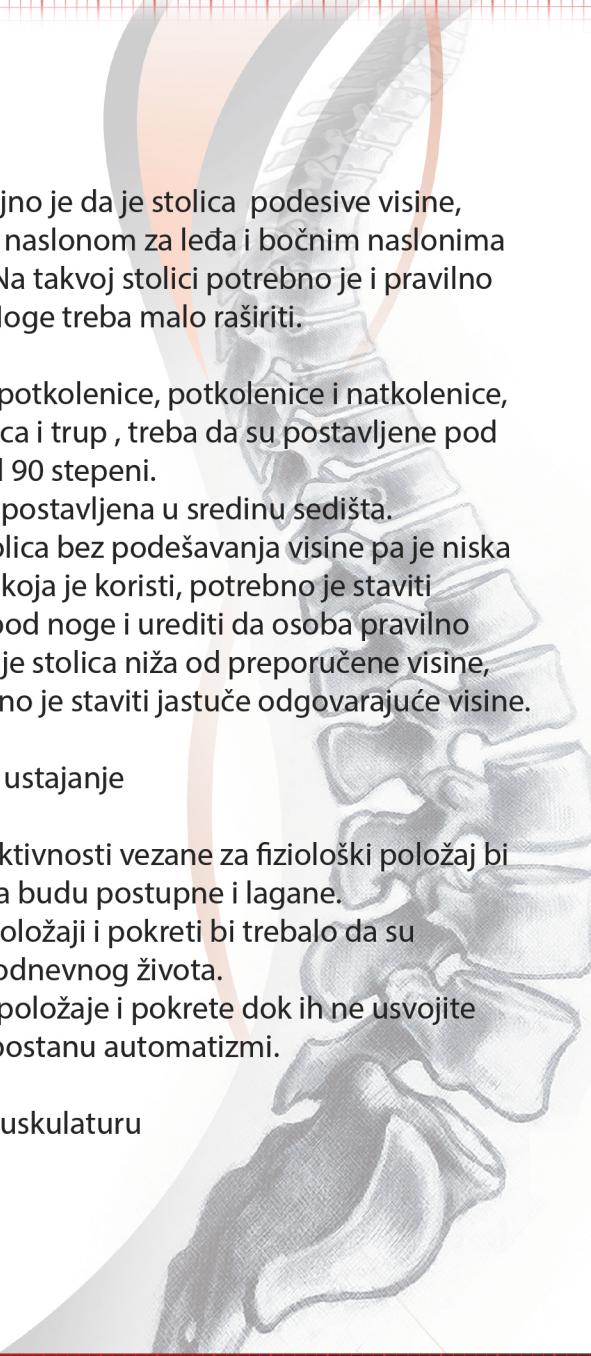
Stopala i potkolenice, potkolenice i natkolenice, natkolenica i trup, treba da su postavljene pod uglom od 90 stepeni.

Karlica je postavljena u sredinu sedišta.  
Ako je stolica bez podešavanja visine pa je niska za osobu koja je koristi, potrebno je staviti podizač pod noge i urediti da osoba pravilno sedi. Ako je stolica niža od preporučene visine, neophodno je staviti jastuče odgovarajuće visine.

### Sedenje I ustajanje

- Sve aktivnosti vezane za fiziološki položaj bi trebalo da budu postupne i lagane.  
Zaštitni položaji i pokreti bi trebalo da su deo svakodnevnog života.  
Vežbajte položaje i pokrete dok ih ne usvojite i dok ne postanu automatizmi.

### Jačajte muskulaturu

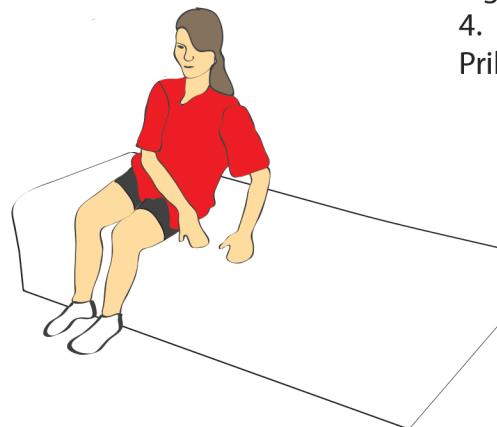


“BANJICA”



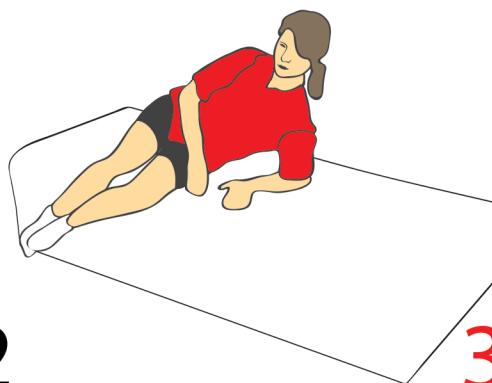
## ZAŠTITNI POLOŽAJI

### Sedenje i ustajanje iz kreveta



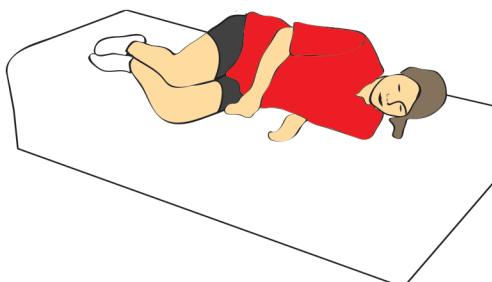
1 Sedanje/leganje

4



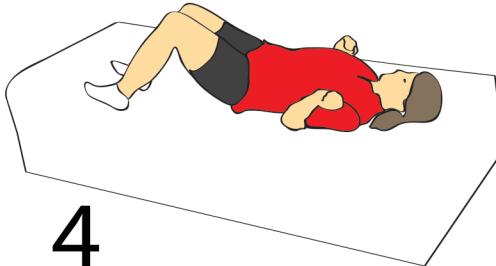
2

3



3

2



4

1 Ustajanje

1. Pacijent leži na leđima, savije obe noge u kolenima , osloni se na laktove
2. U bloku se okreće na stranu.
3. Oslanjajući se na lakat ruke koja je na krevetu, noge savijene u kolenima polako prebacuje preko ivice kreveta, lagano u bloku se podiže u sedeći položaj
4. Opruža lakat noseće ruke i spravlja se na ivici kreveta. Prilikom vraćanja u krevet redosled radnji je obrnut.

# Moj kalendar vežbanja

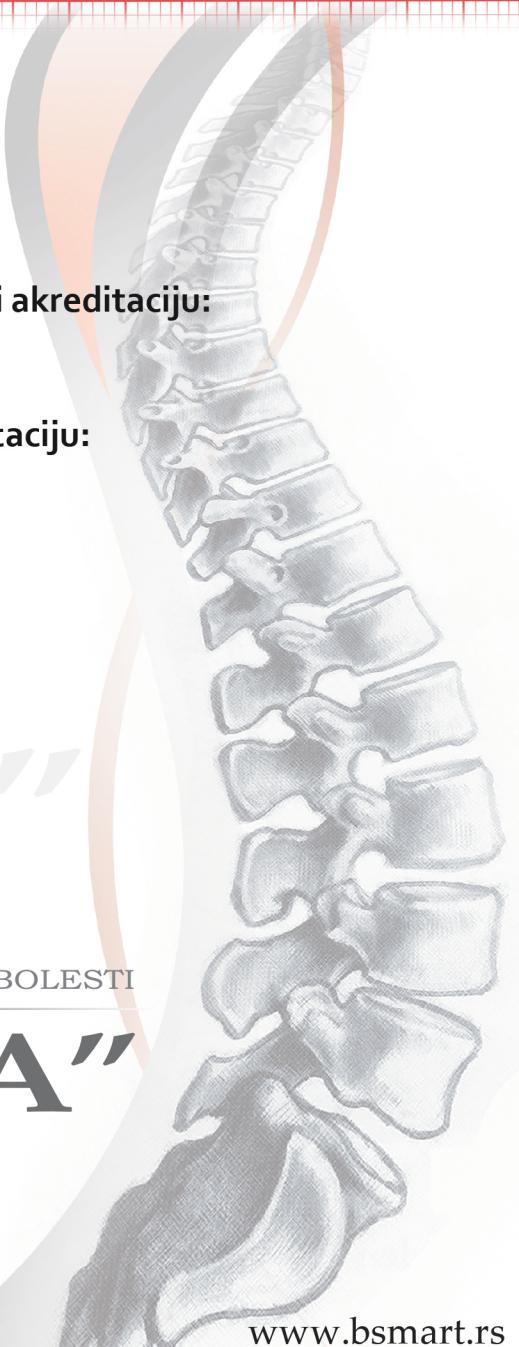
Poštovani pacijenti,



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.

INSTITUT ZA ORTOPEDSKO-HIRURŠKE BOLESTI

# **“BANJICA”**



**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

Zaveden pod brojem:

i-13/85

INSTITUT ZA ORTOPEDSKO-HIRURŠKE BOLESTI

**“BANJICA”**

*2014. godina*

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

[www.bsmart.rs](http://www.bsmart.rs)



Institut za ortopedsko-hirurške bolesti „Banjica“

Beograd, Mihaila Avramovića br. 28

[www.iohbb.edu.rs](http://www.iohbb.edu.rs)