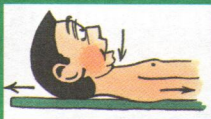


REHABILITAČNÍ CVIČENÍ PÁTEŘE

Cvičení při potížích v oblasti krční páteře

Vleže na zádech

1 Připažit, hlavu podložit, ramena táhnout směrem k nohám, bradu nezvedat. Přiblížit krční páteř k podložce, hlavu táhnout vzhůru.



2 Připažit, nádech, udělat „dvojitou bradu“, pomalu zvedat hlavu na hrudník, výdech.



3 Připažit, „dvojitá brada“, nezvedat hlavu. Volně otáčet hlavou vpravo, vlevo.



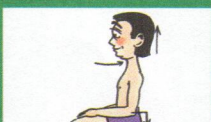
Vsedě na židli

Základní postavení pro všechny cviky vsedě: Sed bez opory zad, nohy mírně rozkročené, celá chodidla na podlaze.

4 Pravou rukou se držet okraje židle, levou dlaň na pravé ucho. Nádech, zatlačit do úklonu, výdrž 5 sekund, výdech a uvolnit doleva. Totéž na druhou stranu.



5 Lokty u těla, při nádechu tlačit lokty dolů a současně táhnout hlavu temenem nahoru, výdech – vrátit zpět.



6 Uvolněné kroužení ramen vzad.

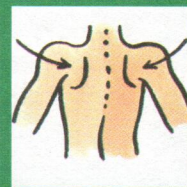
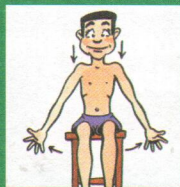


Cvičení při potížích v oblasti hrudní páteře

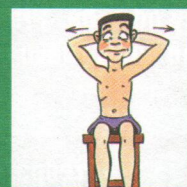
Vsedě na židli

Základní postavení - záda napřímená, břicho zatažené, nevysunovat bradu, nohy mírně od sebe, chodidla opřena o podložku.

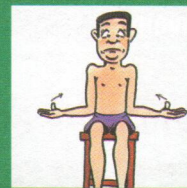
1 Nádech, paže do mírného upažení, dlaně nahoru, prsty roztažené, ramena tlačit dolů lopatky stahovat k sobě. Výdech, uvolnit.



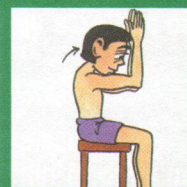
2 Ruce sepnout za hlavou, lokty tlačit od sebe. Nádech, výdrž, výdech, uvolnit.



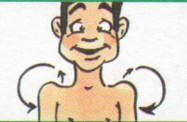
3 Paže ohnuté v loktech, lokty u těla, dlaně směrují vzhůru. Nádech, ruce tlačit za palcem dozadu, prsty roztažené, špičky nohou zatlačovat do země. Výdech, dotáhnout.



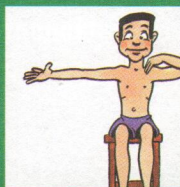
4 Paže ve svícnu, ramena stáhnout dolů. Nádech, při výdechu jdou paže dopředu, lokty k sobě, hlava do předklonu, mírně vyhrbit.



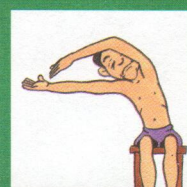
5 Uvolněné kroužení ramen na obě strany.



6 Obě ruce položit na ramena. Upažit pravou, dlaň vzhůru. Přetočit trup doprava a dívat se za paží. Totéž na druhou stranu.



7 Upažit, úklonem trupu vlevo se současným vzpažením pravé paže se snažíme dotknout levé ruky. Totéž na druhou stranu.



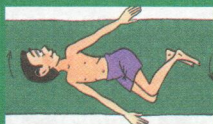
Cvičení při potížích v oblasti bederní páteře

Vleže na zádech

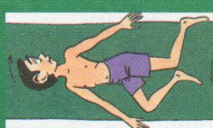
- 1 Přitlačovat krční a bederní páteř k podložce, nohy pokrčené.



- 2 Přetáčet kolena do stran. Hlavu otáčet na druhou stranu.



- 3 Nohy pokrčené, kolena a kotníky od sebe. Přetáčet koleno k patě druhé nohy. Hlavu otáčet na druhou stranu.

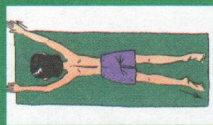


- 4 Předpažit, nádech. Při výdechu postupně zvedat hlavu, ramena a lopatky od podložky. Pomalu pokládat zpět, uvolnit.

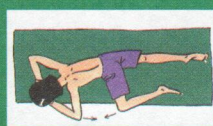


Vleže na břiše

- 5 Vzpažit, opřít o čelo. Protáhnout zároveň pravou ruku a levou nohu po podložce do dálky.

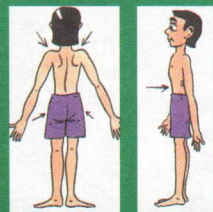


- 6 Ruce složit pod čelo, skrčit jednu nohu, přiblížit koleno a loket.



Ve stoji

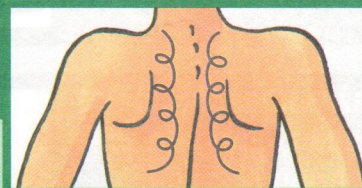
- 7 Lopatky a ramena táhnout šikmo dolů k páteři, zatáhnout břicho a hýždě. Výdrž.



Cvičte pravidelně každý den. Cviky provádějte 3-5x, pomalu, tahem, s výdrží. Při cvičení dýchejte pravidelně, podle návodu. Při nejasnostech se poraďte s lékařem nebo rehabilitačním pracovníkem.

Krém nebo gel vtírejte mírnými krouživými pohyby podél páteře, nejlépe 3-5 minut.

Krém: působí déle, je vhodnější na noc. Gel: působí rychleji, má chladivý efekt, je vhodnější přes den.



NIFLURIL cream

acidum niflumicum

- výborně se vstřebává
- má příjemnou vůni
- působí déle
- je vhodnější na noc



NIFLUGEL 2,5% gel

acidum niflumicum

- působí rychleji
- má výrazný chladivý efekt
- nezanechává lepidivé povlaky
- je vhodnější přes den



Vypracováno ve spolupráci s Revmatologickým ústavem Praha.

K dostání ve Vaší lékárně. Čtěte příbalovou informaci. O použití přípravku a případných nežádoucích účincích se poraďte se svým lékařem nebo lékárníkem. Úplné informace získáte na adrese: Bristol-Myers Squibb, spol. s r.o., Lazarská 6, 120 00 Praha 2, tel.: 02/21 01 61 11, fax: 02/29 86 97.

UPSA
Bristol-Myers Squibb

