

Primijeri vježbi



Vježba 1

Istodobno objema rukama opušteno mahati naprijed-nazad (pokret rukom cca 70 centimetara). Pritisak tabana o pod je ravnomjerno raspoređen. Pregibanjem koljena pratiti mahanje. Za ravnotežu, zdjelicu se smije pomicati malo prema naprijed i prema natrag.



Vježba 2

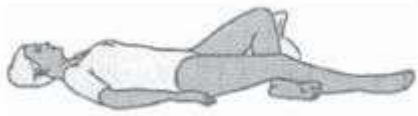
Lijeva noga stoji mirno (ako postane prenaporno, onda nogu položiti na smotuljak). Smanjiti pritisak desnog tabana o podlogu, pritom malo podići stopalo. Poceti igru petama: u malim razmacima naciljati određenu točku, petu odmicati i primicati ka tijelu. Kod naciljavanja peta sasvim lagano dodiruje podlogu.



Spastičnost

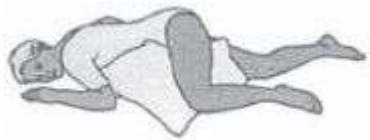
Spastičnost označuje povećan tonus mišića ili pojačanu ukočenost donjih udova, koja može biti povezana i s osjećajem bola, kada se simptomima pridružuju bolni grčevi mišića. U spastičnosti pomažu vježbe relaksacije mišića. Također se provode vježbe istezanja bedrenih, leđnih i nožnih mišića, a provodi ih bolesnik sam ili uz pomoć druge osobe.

Vježbe istezanja kukova mogu se izvoditi u sjedećem položaju na stolici s naslonom, podizanjem savijene noge na natkoljenicu druge noge, uz pridržavanje noge rukom, a pritom je važno sjediti ravno. Istezanje unutarnjih natkoljениčnih mišića može se izvesti sjedenjem u fotelji u turskom sjedu. Slično se može istezati svaka noga zasebno.



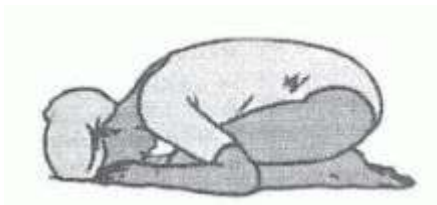
Vježba 3

Lijevo stopalo je ispod desnog koljena, lijevo koljeno je udobno naslonjeno na debeli, čvrsti jastuk.



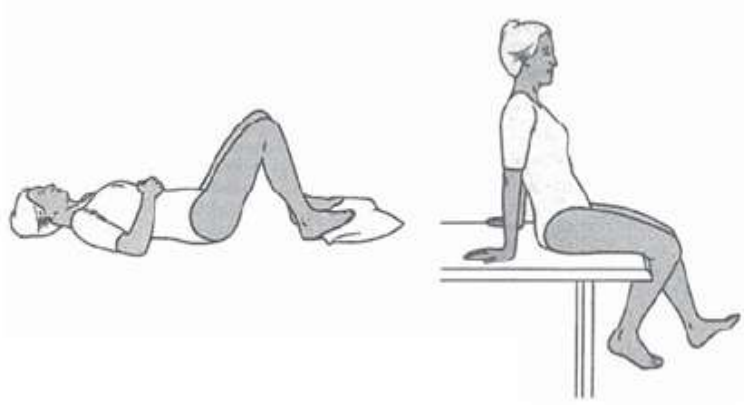
Vježba 4

Lijevo koljeno je postrance privučeno. Lijeva natkoljenica, trbuh i prsni koš poduprti su velikim čvrstim jastukom. Desna ruka leži udobno na podlozi iza tijela. Pod glavu i vrat može se staviti tanji jastuk.



Vježba 5

Mišići kukova i slabina mogu se istegnuti u položaju kunića, tako da prsni koš i trbuh leže na natkoljenicama, laktovi su položeni sa strane, a tijelo se naslanja na ruke.



Vježba 6

Takoder su važne vježbe razgibavanja-pri kojima se leži ravno na podlozi, koljena su savijena te se naizmjenično sastavljaju i razmiču.