

Projekt „Zagreb-Zdravi grad“
Gradski ured za zdravstvo, rad,
socijalnu zaštitu i branitelje

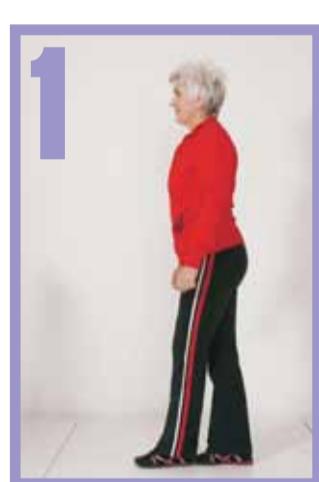
Zavod za fizikalnu medicinu,
rehabilitaciju i reumatologiju
Opće bolnice „Sveti Duh“



VJEŽBE ZA RAVNOTEŽU

Predstojnica Zavoda: prof.dr.sc. Marija Graberski Matasović, dr.med.

Redovita tjelesna aktivnost bitna je za održavanje ili poboljšanje ravnoteže. Dobra ravnoteža važna je za osjećaj samopouzdanja i smanjuje rizik od padova. Tjelesna aktivnost uključuje vježbe snaženja, vježbe istezanja i gibljivosti, vježbe koordinacije, a podrazumijeva aktivnosti od obavljanja svakodnevnih poslova, rekreativnih te sportskih aktivnosti. Kao primjer jedne od najjednostavnijih, a istovremeno korisnih aktivnosti za održavanje i poboljšanje ravnoteže jest hodanje. Vježbe koje su prikazane na plakatu nisu naporne, ali ako imate zdravstvenih poteškoća preporučujemo prije početka vježbanja savjetovati se s lječnikom. Oprez je potreban ako imate: bol u prsim, zaduhu u mirovanju ili kod malih npora, bolove u križima, neku kroničnu bolest. Preporučujemo da vježbe izvodite u grupi ili barem u paru posebno ako Vam je ravnoteža jako loša. Svaku vježbu ponovite 10 puta.



Hodanje „po crt“

Stanite nogom ispred noge. Ako treba pripremite stabilan stolac za pridržavanje uz naslon. Zadržite se u tom položaju najmanje 15 sekundi. Krenite naprijed, hodajući kao po crt.



Stajanje na jednoj nozi

Stanite na jednu nogu, drugu savijte u koljenu odižući samo stopalo od podlage. Stojte barem 15 sekundi, a zatim ponovite sa suprotnom nogom. Ako ste nestabilni pridržite se za naslon stolca.



Stajanje s podignutom nogom

Stanite na jednu nogu, a suprotnu koljeno podignite do visine kuka. Zadržite se u tom položaju barem 15 sekundi, a zatim isto ponovite sa suprotnom nogom. Ako ste nestabilni pridržite se za naslon stolca.



Zabaci vanje noge

Pridržite se za naslon stolca. Stanite na jednu nogu, a drugu zabacite iza sebe. Ukoliko se osjećate stabilno možete se odignuti na prste noge na kojoj stojite. Naizmjence radite s jednom pa sa suprotnom nogom.



Istezanje leđa

Stanite stabilno iza naslona stolca. Uhvatite se obim rukama za naslon stolca i savijte se naprijed tako da noge ostanu ispružene, a leđa ravna. Zadržite se u tom položaju barem 15 sekundi.



Ustajanje sa stolca

Ustanite iz sjedećeg položaja, ako je moguće bez pomoći ruku. Zatim ponovno sjednite. Ponovite barem 5 puta.



7

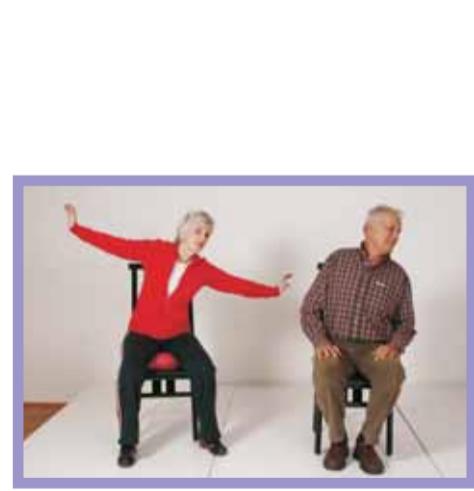
Ispružanje noge

Sjednite na stolac, a ispod prednjeg ruba stavite ručnik. Ispružajte naizmjence noge u koljenima. Stopalo povucite s prstima prema sebi. Zadržite dok ne nabrojite do 3 i cijeli postupak ponovite barem 10 puta. Vježbu možete izvoditi s utezima oko gležnjeva.



Istezanje ramenog obruča

Sjedeći na stolcu isprepletite prste na rukama i podignite ruke visoko iznad glave. Pazite da su leđa ravna, a gledajte ispred sebe. Trebate osjetiti istezanje u ramenima.



Naginjanje trupa u stranu

Sjednite na stolac s podmetnutim zračnim jastukom. Rašite ruke i nagnite se na jednu pa na drugu stranu. Ukoliko se osjećate jako nestabilno, maknite zračni jastuk ili ruke spustite na koljena.



Naginjanje trupa naprijed

Sjednite na stolac s podmetnutim zračnim jastukom. Naginjite trup naprijed i natrag.



Vježba u paru

Sjednite na stolac. Uzmite lopticu i dodajte je partneru.