

Bol u vratnom delu kičme izazvan promenama u disku

1. Naginjanje glave unazad u sedećem položaju



3 serije po 10 ponavljanja

- Sedite pravo na stolicu.
- Polako podignite glavu ka plafonu – kao da želite da pogledate gore.
- Vratite glavu u početni položaj.
- Ne pomerajte ramena ili telo – samo vrat.
- Radite sporo i bez bola.

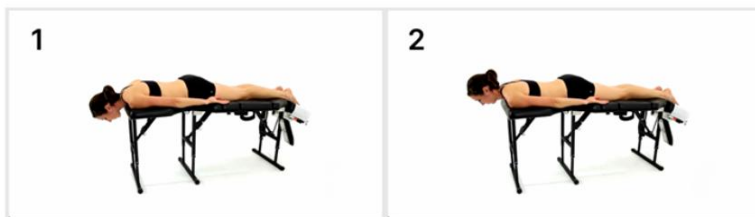
2. Okretanje glave levo - desno



3 serije po 10 ponavljanja – zadržati 3 sekunde

- Sedite uspravno.
- Okrenite glavu u jednu stranu – kao da gledate preko ramena.
- Zadržite 3 sekunde.
- Vratite se u početni položaj, pa ponovite u drugu stranu.
- Nema naglih pokreta.

3. Jačanje zadnjeg dela vrata – ležeći preko ivice kreveta



3 serije po 10 ponavljanja

- Ležite na stomak, tako da vam glava slobodno visi preko ivice kreveta.
- Pogled usmerite ka podu – glava u neutralnom položaju.
- Blago povucite potiljak ka plafonu, ali ne zabacujte glavu nazad.
- Osetićete blago zatezanje u zadnjem delu vrata.
- Polako se vratite u početni položaj.

4. Istezanje gornjih leđa i grudi sa peškirom ispod leđa



3 puta po 1 minut

- Urolajte peškir i stavite ga na pod.
- Ležite na leđa tako da peškir bude ispod gornjeg dela leđa (poprečno).
- Ruke raširite u stranu u visini ramena.
- Dišite duboko i opustite se – grudi treba da se „otvore“.
- Posle 1 minuta, pomerite peškir malo niže i ponovite.

5. Aktivacija lopatica



3 serije po 10 ponavljanja – zadržati 10 sekundi

- Stanite pravo.
- Polako povucite lopatice nazad i nadole jednu ka drugoj.
- Zadržite 10 sekundi, pa opustite.
- Pokret je blag – ne treba da boli i ne treba „stiskati“ previše.