

S križem je križ

Če je s križem križ in ni še prehudo, pomagajo vaje. Ker vaja dela mojstra sem zbral vaje iz več let, ki jih delamo (pacienti) v fizioterapevtskih centrih in vaje iz lastnih izkušenj v:

- osnovni (Extended basic exercise program, <https://bit.ly/2r6oWgL>) in
- popolni program vaj za odpravo bolečin v križu (Full exercise program for low back pain relief, [the-best-exercises-to-relieve-lower-back-pain](#)).



Zakaj telovaditi?

Vaje, ki raztezajo in krepijo mišice trebuha in hrbtenice, lahko pomagajo pri preprečevanju težav s hrbtom. Če so mišice hrbta in trebuha močne, lahko ohranite pravilno držo telesa in hrbtenico v pravilnem položaju.

Tipičen odziv na bolečine v hrbtu je, da se lajšate bolečino, bodisi ostanete v postelji in prekinete katero koli naporno aktivnost. Ta pristop je sicer razumljiv in se lahko celo priporoča na kratek rok. Če pa traja več kot dan ali dva, lahko tudi škoduje.

Namesto tega so aktivne oblike vaj za hrbtnico skoraj vedno potrebne za rehabilitacijo hrbtenice, saj pomagajo ublažiti bolečine v hrbtenici.