

BEDERNÍ PÁTEŘ: EXTENZE VLEŽE



Autor videa: Joel Laing

Provedení:

1) Zaujměte polohu v leže na břiše, umístěte ruce pod svá ramena. Uvolněte nohy, hýždě a záda. Zvedněte trup pouze pomocí rukou tak vysoko, jak bolest nebo ztuhlost dovolí. Cvičte do pocitu bolesti, pokud bolest nemáte, prohněte se, jak jen je to možné. Cvik opakujte přibližně 10x několikrát během dne vždy dle instrukcí Vašeho McKenzie terapeuta.

2) Pokud během cvičení do extenze došlo ke snížení příznaků, ale ne k jejich úplnému vymizení, v krajní poloze extenze propněte lokty, vydechněte a vydržte 2 vteřiny. Cvik opakujte přibližně 10x několikrát během dne dle instrukcí Vašeho McKenzie terapeuta.

Reakce na cvičení:

Během cvičení očekávejte snižování bolesti, přesun bolesti z hýždě nebo dolní končetiny směrem k bederní páteři (oblasti kříže), a zvětšení rozsahu pohybu bederní páteře. Cvičení nesmí vyvolávat zvýšení Vaší bolesti nebo přesun bolesti směrem od páteře do hýždě nebo dolní končetiny.

BEDERNÍ PÁTEŘ: EXTENZE VSTOJE



Autor videa: Joel Laing

Provedení:

Zaujměte vzpřímenou polohu ve stoje, podepřete se rukama ve spodní části zad o pánevní kosti, prsty směřují dolů. Prohněte se co nejdále vzad, udržte zároveň kolena propnutá. Cvičte do pocitu bolesti, pokud bolest nemáte, prohněte se, jak jen je to možné a s každým dalším opakováním se snažte dostat dále. Cvik opakujte přibližně 10x několikrát během dne vždy dle instrukcí Vašeho McKenzie terapeuta.

Reakce na cvičení:

Během cvičení očekávejte snižování bolesti, přesun bolesti z hýždě nebo dolní končetiny směrem k bederní páteři (oblasti kříže), a zvětšení rozsahu pohybu bederní páteře. Cvičení nesmí vyvolávat zvýšení Vaší bolesti nebo přesun bolesti směrem od páteře do hýždě nebo dolní končetiny.

BEDERNÍ PÁTEŘ: EXTENZE VLEŽE S LAT SLOŽKOU



Autor videa: Joel Laing

Provedení:

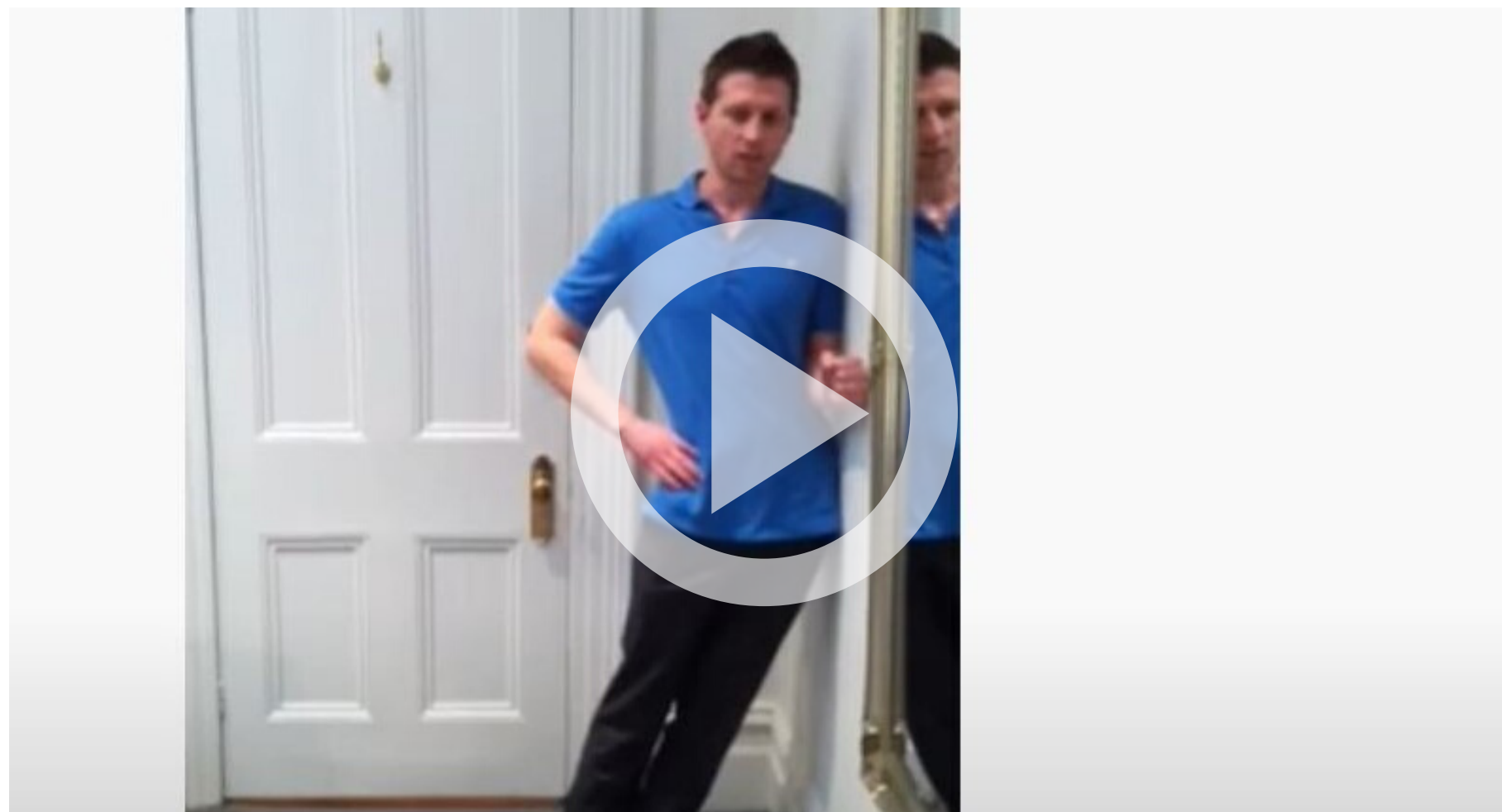
1) Pokud během cvičení do extenze došlo ke snížení příznaků, ale ne k jejich úplnému vymizení, zaujměte polohu v leže na břiše, umístěte ruce pod svá ramena. Posuňte hýždě pryč od bolestivé strany (a zůstaňte takto po celou dobu cvičení). Uvolněte nohy, hýždě a záda. Zvedněte trup pouze pomocí rukou tak vysoko, jak bolest nebo ztuhlost dovolí. Cvičte do pocitu bolesti, pokud bolest nemáte, prohněte se, jak jen je to možné. Cvik opakujte přibližně 10x několikrát během dne dle instrukcí Vašeho McKenzie terapeuta.

2) Pokud během cvičení do extenze s vychýlenou pávní (viz výše) došlo ke snížení příznaků, ale ne k jejich úplnému vymizení, zaujměte polohu v leže na břiše, umístěte ruce pod svá ramena. Posuňte hýždě pryč od bolestivé strany (a zůstaňte takto po celou dobu cvičení). Uvolněte nohy, hýždě a záda. Zvedněte trup pouze pomocí rukou tak vysoko, jak bolest nebo ztuhlost dovolí. Cvičte do pocitu bolesti, pokud bolest nemáte, prohněte se, jak jen je to možné. Cvik opakujte přibližně 10x několikrát během dne vždy dle instrukcí Vašeho McKenzie terapeuta.

Reakce na cvičení:

Během cvičení očekávejte snižování bolesti, přesun bolesti z hýždě nebo dolní končetiny směrem k bederní páteři (oblasti kříže), a zvětšení rozsahu pohybu bederní páteře. Cvičení nesmí vyvolávat zvýšení Vaší bolesti nebo přesun bolesti směrem od páteře do hýždě nebo dolní končetiny.

BEDERNÍ PÁTEŘ: KOREKCE VYBOČENÍ



Autor videa: Joel Laing

Provedení:

Zaujměte výchozí polohu ve stoje, nohy u sebe. Stůjte na vzdálenost jedné stopy od zdi, nebolestivou stranou blíže ke zdi. Přitiskněte ohnutý loket k boku a v této poloze se opřete o zeď. Opačnou rukou se opřete o bok a pohybujte pávní stranou směrem ke zdi tak daleko jak jen to lze. V konečné poloze vydržte přibližně 2 vteřiny a pak se opět vraťte do výchozí polohy. Cvik opakujte přibližně 10x několikrát během dne vždy dle instrukcí Vašeho McKenzie terapeuta.

Reakce na cvičení:

Během cvičení očekávejte snižování bolesti, přesun bolesti z hýždě nebo dolní končetiny směrem k bederní páteři (oblasti kříže), a zvětšení rozsahu pohybu bederní páteře. Cvičení nesmí vyvolávat zvýšení Vaší bolesti nebo přesun bolesti směrem od páteře do hýždě nebo dolní končetiny.

PŘEKORIGOVANÝ SED



Autor videa: Joel Laing

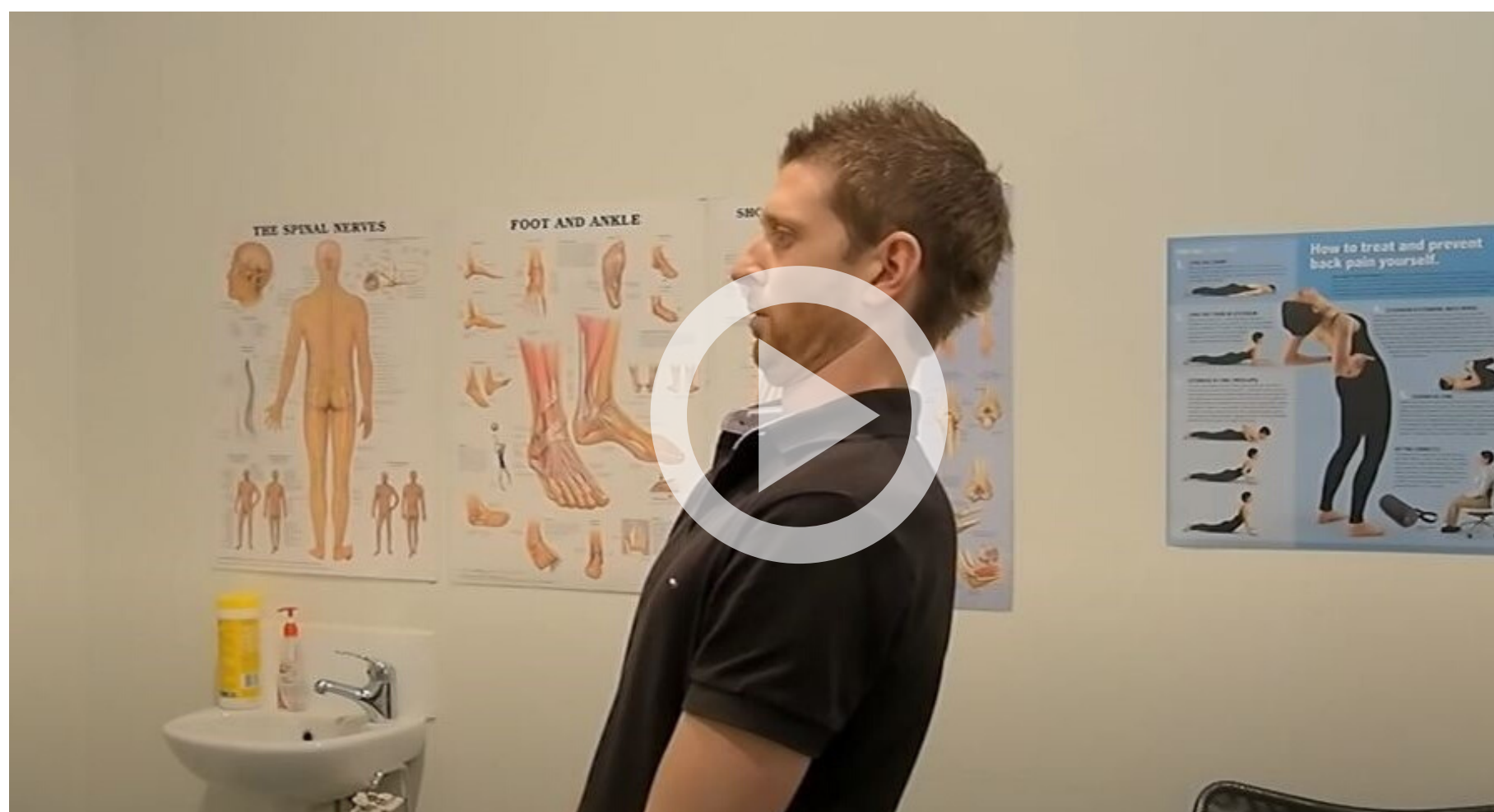
Provedení:

Tento cvik slouží k nácviku a uvědomění si vzpřímeného držení těla vsedě. Posuňte se na okraj židle tak, aby Vaše záda nebyla opřena o opěradlo. Z této pozice povolte do maximálního ochablého sedu. Z ochablého sedu se začněte pomalu narovnávat do maximálního vzpřímeného sedu. Napřimujte páteř, otevírejte hrudník a prohněte bederní páteř. Vytvoříte tak lordózu bederní páteře. Maximální vzpřímenou pozici udržte přibližně 2 vteřiny a pomalu povolte zpět do ochablého sedu. Cvik opakujte 10 – 15x několikrát během dne vždy dle instrukcí Vašeho McKenzie terapeuta.

Reakce na cvičení:

Během cvičení nesmí nikdy dojít ke vzniku bolesti, která se přesouvá z bederní nebo krční páteře do strany nebo do dolní či horní končetiny.

KRČNÍ PÁTEŘ: RETRAKCE VSTOJE NEBO VSEDĚ



Autor videa: Joel Laing

Provedení:

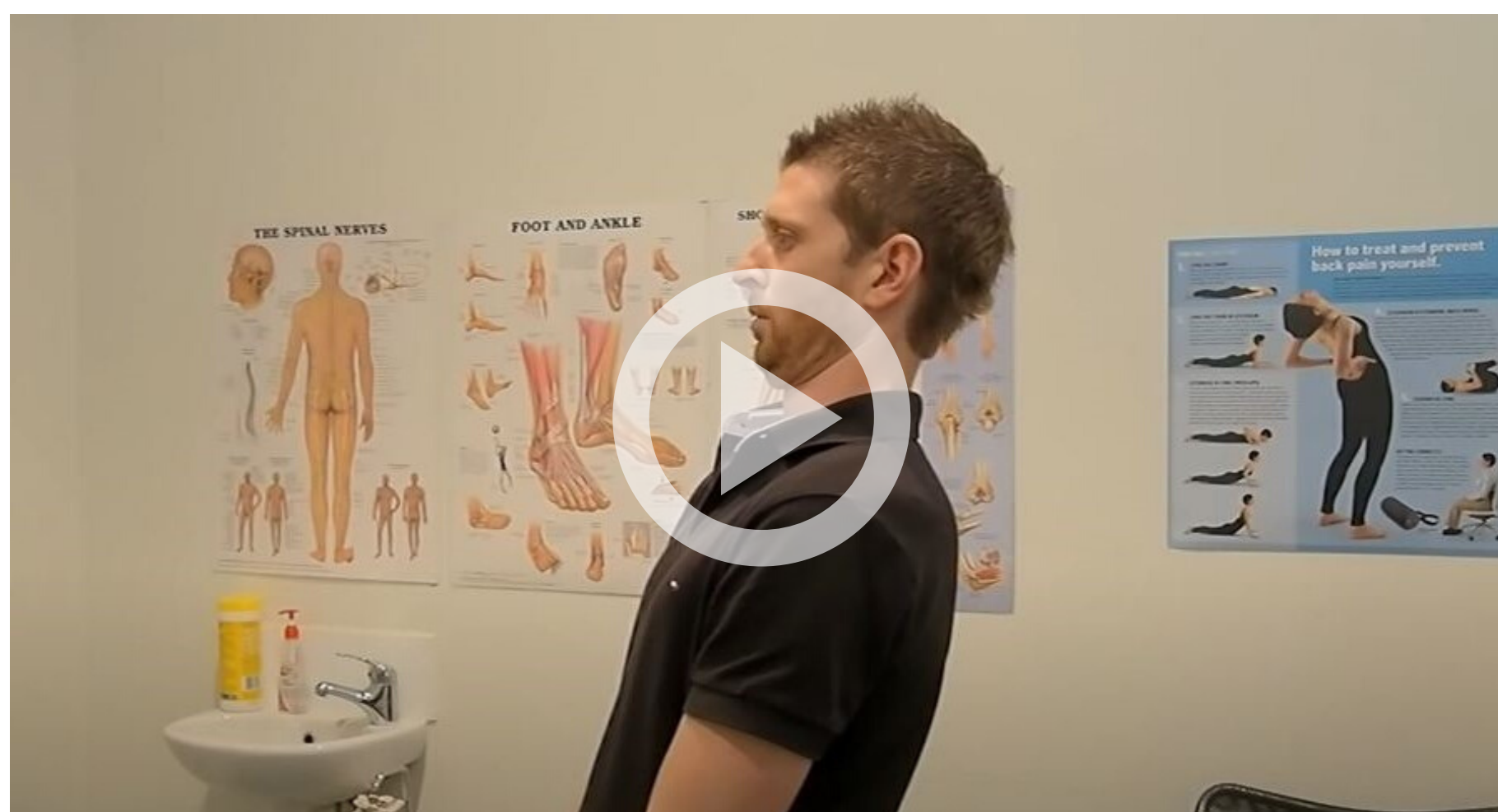
1) Cvičení provádějte ve vzpřímeném sedu nebo ve vzpřímeném stoji. Držte hlavu v ose, dívejte se přímo před sebe. Začněte pomalu posouvat hlavu dozadu do krajního rozsahu pohybu a po celou dobu ji udržujte v horizontální rovině. V krajní poloze vydržte přibližně 2 vteřiny a poté uvolněte hlavu do výchozí pozice (nevysunujte bradu dopředu). Opakujte přibližně 10x a při každém opakování se snažte dosáhnout maximálního rozsahu pohybu, pokud to Vaše příznaky dovolí. Cvičte několikrát během dne dle instrukcí Vašeho McKenzie terapeuta.

2) Pokud během cvičení do retrakce došlo ke snížení příznaků, ale ne k jejich úplnému vymizení, přidejte v krajní poloze retrakce tlak na bradu Vašimi prsty. V této poloze vydržte přibližně 2 vteřiny a poté uvolněte do výchozí pozice (nevysunujte bradu dopředu). Díky tomuto tlaku dosáhnete maximálního rozsahu pohybu do retrakce. Cvik opakujte přibližně 10x několikrát během dne vždy dle instrukcí Vašeho McKenzie terapeuta.

Reakce na cvičení:

Během cvičení očekávejte snižování bolesti, přesun bolesti z ramene nebo horní končetiny směrem ke krční páteři nebo mezi lopatky, a zvětšení rozsahu pohybu krční páteře. Cvičení nesmí vyvolávat zvýšení Vaší bolesti nebo přesun bolesti směrem od páteře do ramene nebo horní končetiny. Cvičení nikdy nesmí vyvolat bolest hlavy, motání hlavy či pocit na zvracení.

KRČNÍ PÁTEŘ: RETRAKCE A EXTENZE (S ROTACÍ) VSTOJE NEBO V SEDĚ



Autor videa: Joel Laing

Provedení:

1) Toto cvičení obvykle následuje po cvičení retrakce nebo retrakce s přetlakem, při kterém došlo ke snížení, ale ne k úplnému vymizení Vašich příznaků. Provedte retrakci do krajní polohy. Z této pozice začněte zvedat bradu a provedte záklon do maximálního rozsahu pohybu. V krajní poloze vydržte přibližně 2 vteřiny, poté pomalu vracejte hlavu zpět nejprve do retrakce a pak uvolněte do výchozí pozice (nevysunujte bradu dopředu). Opakujte 5 – 6x několikrát během dne vždy dle instrukcí Vašeho McKenzie terapeuta. Je vhodné tento cvik začít nejprve několika retrakcemi do maximálního rozsahu a poté přidat retrakci a záklon.

2) Toto cvičení obvykle následuje po cvičení retrakce nebo retrakce s přetlakem, při kterém došlo ke snížení, ale ne k úplnému vymizení Vašich příznaků. K dosažení maximálního rozsahu pohybu přidejte na konci záklonu malé rotace hlavy na každou stranu (jedná se o velmi malý pohyb do rotace). Poté pomalu vracejte hlavu zpět nejprve do retrakce a pak uvolněte do výchozí pozice (nevysunujte bradu dopředu). Opakujte 5 – 6x několikrát během dne vždy dle instrukcí Vašeho McKenzie terapeuta.

Reakce na cvičení:

Během cvičení očekávejte snižování bolesti, přesun bolesti z ramene nebo horní končetiny směrem ke krční páteři nebo mezi lopatky, a zvětšení rozsahu pohybu krční páteře. Cvičení nesmí vyvolávat zvýšení Vaší bolesti nebo přesun bolesti směrem od páteře do ramene nebo horní končetiny. Cvičení nikdy nesmí vyvolat bolest hlavy, motání hlavy či pocit na zvracení.

KRČNÍ PÁTEŘ: RETRAKCE VLEŽE NA ZÁDECH



Autor videa: Joel Laing

Provedení:

Tento cvik vyzkoušejte tehdy, pokud cvičení vsedě není kvůli bolesti možné provádět nebo pokud při něm dochází ke zvýšení Vašich příznaků a poloha vleže přináší úlevu. Podložte si hlavu rukou (obvykle tou na nebolestivé straně krku) a vysuňte se mimo lehátko až po oblast podpaží tak, aby hlava, krk a ramena byly ve vzduchu. Začněte pomalu posouvat hlavu dolů směrem k podlaze do retrakce, ale stále ji udržujte rovnoběžně se stropem. Na konci rozsahu pohybu vydržte přibližně 2 vteřiny a poté uvolněte hlavu do výchozí pozice (nevysunujte bradu dopředu). S každým pohybem se snažte dosáhnout maximálního rozsahu pohybu, pokud to Vaše příznaky dovolí. Pokud při tomto cviku dochází ke snížení příznaků a zlepšení Vašich obtíží, opakujte tento cvik 5 – 6x každé dvě hodiny vždy dle instrukcí Vašeho McKenzie terapeuta.

Reakce na cvičení:

Během cvičení očekávejte snižování bolesti, přesun bolesti z ramene nebo horní končetiny směrem ke krční páteři nebo mezi lopatky, a zvětšení rozsahu pohybu krční páteře. Cvičení nesmí vyvolávat zvýšení Vaší bolesti nebo přesun bolesti směrem od páteře do ramene nebo horní končetiny. Cvičení nikdy nesmí vyvolat bolest hlavy, motání hlavy či pocit na zvracení.