



Nacionalni inštitut  
za javno zdravje

# **ZA DELO SE MORAMO PRIPRAVITI: priporočila glede bolečin v hrbtu in vaje z udeleženci**

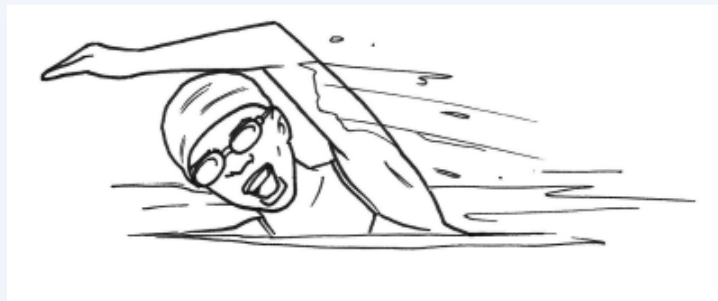
**Andrea Backović Juričan,**  
viš. fiziot., dipl. del.ter., univ.dipl.org.

# Vzroki za bolečine v hrbtenici

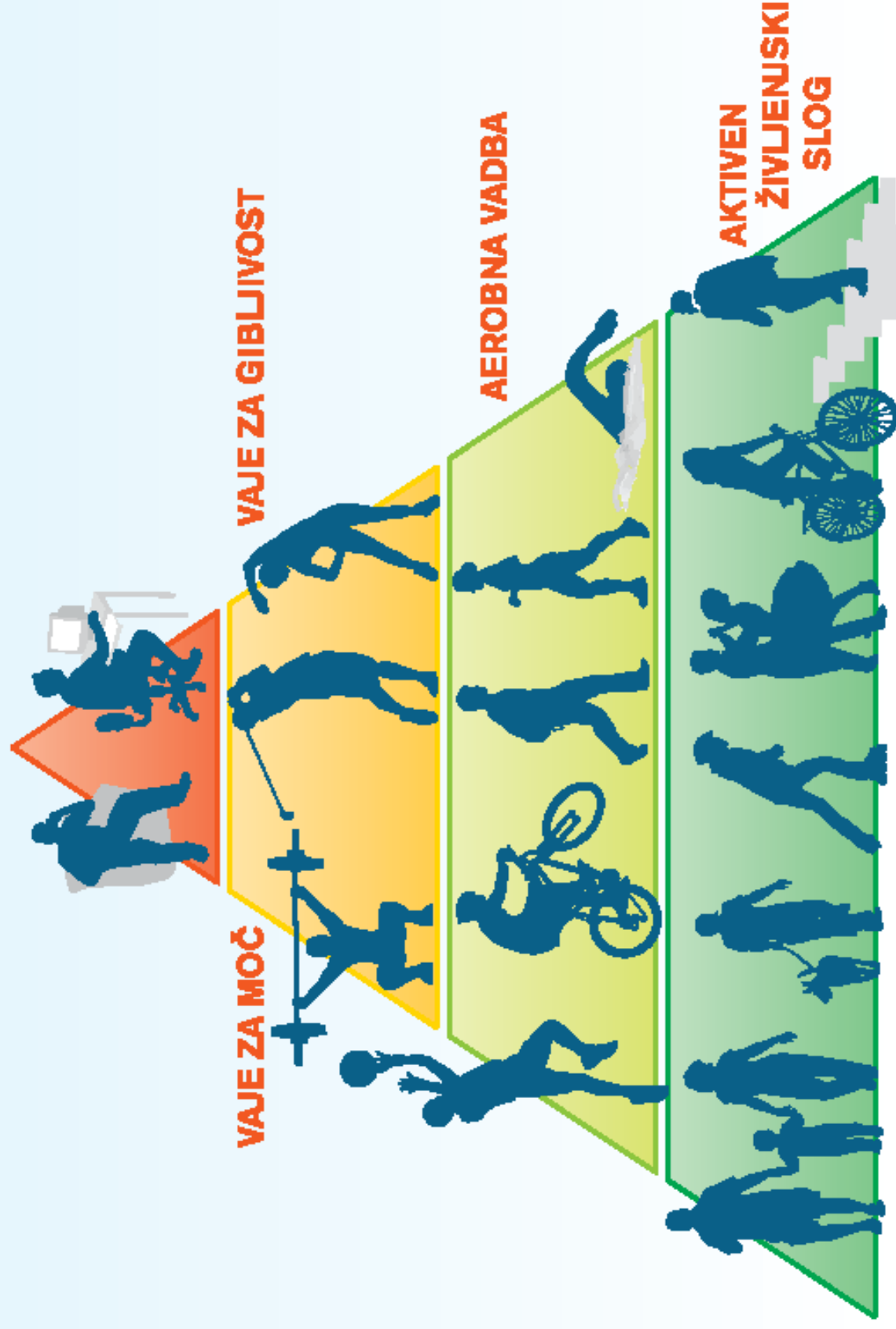
- Neprimerna/slaba telesna drža
- Stresno življenjsko in delovno okolje
- Neenakomerno obremenjena medvretenčna ploščica
- Mišično neravnovesje in slaba prekrvavljenost mišic
- Statične drže (npr. dolgotrajno sedenje ali stoja)
- Nepravilna izvedba in izbor vaj
- Tumorji in nekatera druga rakasta obolenja
- Prirojene nepravilnosti na hrbtenici
- Poškodbe
- Drugo



# Pol ure gibanja na dan, prežene zdravnika stran!



# PIRAMIDA TELESNE DEJAVNOSTI



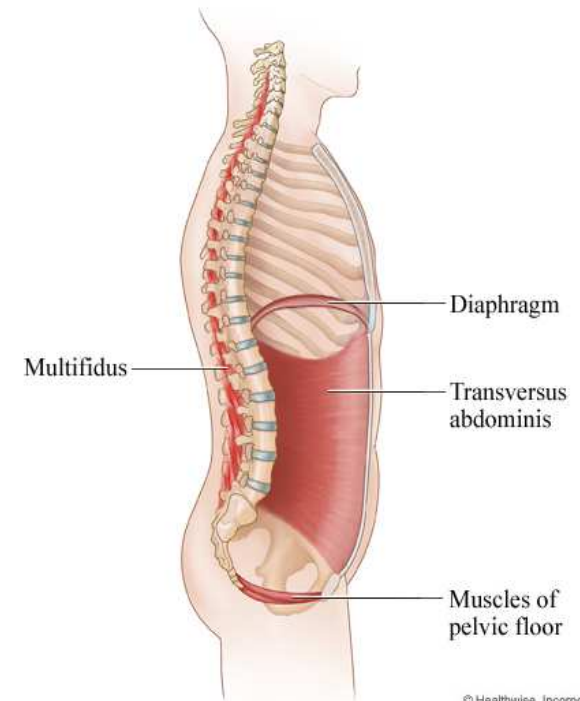
# Predpogoji za vsako zdravo vadbo:



## 1. Fiziološka telesna drža

## 2. Pravilen vzorec dihanja (enakomerno dihanje s trebušno prepono)

## 3. Aktivacija stabilizatorjev hrbtenice (4. stopnje učenja!)



# Dobra telesna kondicija in pravilna biomehanika pri delu sta ključ do mišično-skeletnega zdravja!

## Fitness for Health: The ALPHA-FIT Test Battery for Adults Aged 18-69

Cardiorespiratory fitness

Musculoskeletal fitness

Motor fitness

Body composition

2-km walk test

Hand grip

One-leg stand

Waist circumference



Jump-and-reach



Body mass index

Modified push-up

Dynamic sit-up

Shoulder-neck mobility

Figure-of-eight run

NIJZ Nacionalni inštitut za javno zdravje



## DA BO DVIGOVANJE BREMEN VARNO

**1. Pomislite, preden se lotite dejavnosti!**  
Načrtujte dvig, pomislite na uporabo pripomočkov in na kraj, kamor boste breme odložili. Odstranite ovire na poti in za večje premike bremen predpostavite odložišče, na katerega lahko odložite breme.



Slika 1: Razmislite pred dejavnostjo.

**2. Zavzemite ustrezen položaj!**  
Nogi naj bosta narazen, ne nosite ohlapnih oblačil in nestabilne obutve. Poskusite se postaviti na mesto, ki vam dovoljuje morebitno obračanje in/ali prestopanje.



Slika 2: Zavzem ustreznega položaja.

**3. Pravilno in varno dvignite breme!**  
Počepnite k bremenu z ravno hrbtenico. Tik pred dvigom bremena stisnite globoko trebušno mišico oziroma nežno in počasi povlecite spodnji del trebuha navznoter (poprek proti hrbtenici). Hkrati vpotegnite mišice medeničnega dna oziroma mišice mednožja navznoter in navzgor. Na ta način varujemo zdrave spodnjega dela hrbtenice in medenice.



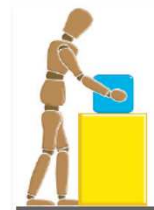
Slika 3: Pravilen in varen dvig bremena.

**4. Obdržite breme blizu telesa!**  
Med dvigovanjem in prenašanjem bremena vzdržujte ravno hrbtenico ter stisk globoke trebušne mišice in mišic medeničnega dna. Ob tem dihaite enakomerno in sproščeno. Breme med dvigovanjem in prenašanjem obdržite čim bližje sebi.



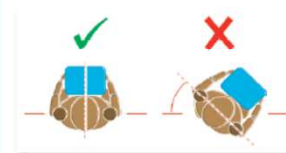
Slika 4: Breme vedno ob telesu.

**5. Med odlaganjem bremena ne upogibajte hrbta!**  
Hrbet naj bo ves čas vzravnani.



Slika 5: Odlaganje bremena z ravnim hrbtom.

**6. Izogibajte se obračanju v trupu in nagibanju vstran!**  
Smerni prenašanja raje uravnajte s prestopanjem, medtem ko naj medenica ves čas gleda v smeri naprej.



Slika 6: Pravilen in nepravilen položaj pri prenašanju bremena.

**7. Uporabite ustrezne pripomočke!**  
V kolikor je mogoče, si pri dvigovanju in prenašanju bremen pomagajte z uporabo ustreznih pripomočkov. Potiskanje bremen naj ima prednost pred vlečenjem.



Slika 7: Že uporaba navadnega vozička je razbremenilna.

NIJZ  
Nacionalni inštitut za javno zdravje

Zdravi<sup>2</sup>  
Promocija zdravlja na delovnem mestu



Gospodarska zbornica Slovenije

Združenje kemijske industrije

Avtor plakata: Nacionalni inštitut za javno zdravje

Ponatis omogočil: Projekt »Zdravi na kvadrat 2 - promocija zdravlja na delovnem mestu«, ki ga je na podlagi Javnega razpisa za sofinanciranje projektov za promocijo zdravlja na delovnem mestu v letu 2015 in 2016 finančno podprl Zavod za zdravstveno zavarovanje Slovenije.






**POČEP**

- Stojte vzravnan, napete globoko trebušno mišico in stisnete mišice medeničnega dna.
- Spustite se v počep tako, da sledite kolenu in karku, kot bi se hoteli uvesti na stol. Počep naj ne bo preglavni. Med počepi vodite ravno hrbtenico (obdrževajte ravnostno krivino hrbtenice).
- Vajo ponovite 8- do 12-krat.

Ena izmed vaj za krepitev debelih mišic, izboljšanje državnosti tako, da vsako vajo ponovite 8- do 12-krat v treh serijah, med serijami počivate 30 sekund.

**VAJE ZA RAZTEZANJE**



**RAZTEZANJE STRANSKIH VRATNIH MIŠIC**

- Z desno roko se pritrdite za stol. Nagibite glavo v levo stran.
- Levo roko položite preko glave na desno stran ter nežno le počasi potegnite glavo proti levi rami.
- Položaj ohranite 20 sekund in nato vrnite glavo v začetni položaj.
- Vajo ponovite na vsako stran 3-krat.

**RAZTEZANJE VELIKE PRSNE MIŠICE**

- Stojte vzravnan, z eno nogo stopite naprej, položite podkolenik na vogal zidu ali okvir vrta tako, da imate končec v povzratnem položaju.
- Vzdihajte ravno hrbtenico. Napete globoko trebušno mišico.
- S telesom se nagibate naprej tako, da telo prinesete na središče noga, in salko, da začutite napetost v prsih mišici.
- Položaj ohranite 20 sekund, nato se vrnite v začetni položaj.
- Vajo ponovite z vsako nogo 3-krat.



**RAZTEZANJE KOLENSKIH MIŠIC UPOGEBALK**

- Ena nogo položite na stol. Naprite globoko trebušno mišico.
- S trupom se nagibate naprej (pri tem vodite ravno hrbtenico) toliko, da začutite napetost v zadnji sprednji mišici.
- Položaj ohranite 20 sekund, nato se vrnite v začetni položaj.
- Z vsako nogo vajo ponovite 3-krat.

NAVZET: Če imate slabo navzočnost, si postžite oporo.

VAJE ZA KREPITEV IN RAZTEZANJE

## VAJE ZA ZDRAV HRBET




REPUBLIKA SLOVENIJA  
MINISTRSTVO ZA ZDRAVJE

- **Hoji ni kaj očitati**
- Je VSESTRANSKA ... pešačite lahko neodvisno od starosti in ravni vaše telesne zmogljivosti, le prilagoditi jo morate svojim posebnim potrebam.
- Je PRIKLADNA ... pešačite lahko skoraj povsod, za to ne potrebujete nobene posebne opreme, naprav ali rezervacij prostora.
- Je PRIMERNA ZA IZBOLJŠANJE TELESNE ZMOGLJIVOSTI ... večina ljudi si lahko izboljša telesno zmogljivost z intenzivno hojo. Lahko poskusite z izvajanjem vedno bolj priljubljene NORDIJSKE HOJE ali aktivne hoje z ustreznimi palicami. Priporočamo, da se naučite pravilne tehnike hoje s palicami pod vodstvom licenciranega vodnika za nordijsko hojo.
- Je POCENI ... nobenih članarin ali prispevkov, športne opreme in stroškov prevoza.
- Je PRIJETEN NAČIN ZA SPOZNAVANJE OKOLICE ... v mestu ali na podeželju lahko opazujete okolico in postanete njen del; opazujete lahko spreminjanje letnih časov, rastline in živali, barve. Tako se lahko odtrgate od stresa sodobnega življenja.
- Je NEZAHTEVNA ... za začetek niso potrebne kakšne posebne telesne sposobnosti. Pri igrah mnogi odnehajo zaradi premajhne spretnosti ali težav pri koordinaciji. Pri hoji s tem ni težav.
- Je PRILJUBLJENA ... zadnje raziskave kažejo, da je hoja najbolj priljubljena oblika telesne dejavnosti v Evropi, posebno pri ljudeh v srednjih letih in pri starejših. Na Irskem na primer 55% prebivalcev vsaj enkrat tedensko 30 minut pešači. PRIDRUŽITE SE JIM!

- **Telesna dejavnost za krepitev zdravja**  
Health Enhancing Physical Activity (HEPA)

Z gibanjem do zdravja je projekt CINDI Slovenija in številnih njegovih partnerjev. Cilj tega nacionalnega projekta je spodbujanje redne in vsaj zmerne telesne dejavnosti med tiskini, ki so telesno nedejavni ali ne dovolj telesno dejavni. Hoja je ustrežna oblika telesne dejavnosti za vse starostne skupine in za vse ravni telesne zmogljivosti. V okviru spodbujanja telesne dejavnosti za krepitev zdravja (HEPA) izvajamo predkurse hoje na 2 kilometra v spomladanskih in jesenskih mesecih v številnih občinah po Sloveniji. S pomočjo tovrstnega pretekusa lahko oseinno vašo telesno zmogljivost na začetni stopnji programa hoje in vam po končanem programu hoje izmerimo napredek v telesni kondiciji.

Na območju Evropske unije deluje Evropska mreža za promocijo telesne dejavnosti za krepitev zdravja (HEPA Europe). CINDI Slovenija je aktivna članica te mreže.

*Mavrični program hoje* smo pozvali po irskem programu The Rainbow Walking Programme, ki ga podpira Evropska unija in ga priredili za slovenske potrebe.

- **Kaj je *Mavrični program hoje*?**

*Mavrični program hoje* je začetni program hoje (tako običajne kot tudi nordijske hoje). Sestavlja ga komplet zgibank, ki vas vodijo skozi program hoje, pri katerem se zahtevnost postopno povečuje. Izpolnite priloženo prijavnico in jo pošljite na naš naslov. Poslali vam bomo komplet 11-h zgbank za 20 tedenski program hoje, ki ga boste plačali po povzetju. Na vsaki zgibanki je program za dva zaporedna tedna. Če ste popolnoma zdravi ali pa zdravstveno ogroženi (in hkrati program hoje izvajate pod strokovnim vodstvom), ga lahko skrajšate tudi na 10 zaporednih tednov, tako da program hoje iz vsake zgbanke upotevate le 1 teden. Cena kompleta 11-h zgbank je 4,17 evrov. Med tem ko čakate na zgbanke, lahko za hojo morda navdušite še nekaj prijateljev in se pripravite na ... ZACETEK.

**Naročilnica**

Naročam \_\_\_\_\_ komplet-ov zgbank za *Mavrični program hoje*

Ime in priimek: \_\_\_\_\_

Naslov: \_\_\_\_\_

Tel./faks: \_\_\_\_\_

E-mail: \_\_\_\_\_

Naročilnico pošljite na naslov:  
CINDI Slovenija, Ulica Stare pravde 2, 1000 Ljubljana

Tel: 01 230 73 60 • faks: 01 230 73 64 • e-mail: cind@zd-lj.si



Z GIBANJEM DO ZDRAVJA!

## Mavrični program hoje

zgbanka 1

### Hoja za dobro telesno pripravljenost in zdravje




2016






**NIJZ** Nacionalni inštitut za javno zdravje Z GIBANJEM DO ZDRAVJA!

# Aktivni odmor

- Vaje za razgibavanje
- **Vaje za raztezanje**
- **IZOLIRANE VAJE**
- **KOMBINIRANE VAJE**
- Vaje za glavo/vrat
- Vaje za trup
- Vaje za roke in noge





Vaša vprašanja pričakujem na:

**[andrea.backovic-jurican@nijz.si](mailto:andrea.backovic-jurican@nijz.si)**