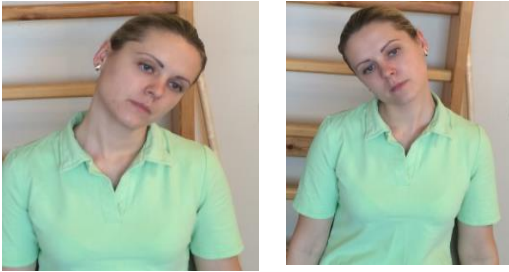


1. Vingrinājumi

Lai uzlabotu ķermeņa fiziskās spējas un rūpētos par muguras kakla daļas veselību, ik dienu ir nepieciešams veikt vingrojumus. Katru vingrojumu veikt 5 reizes:

1. Noliekt galvu uz vienu pusi, pēc tam uz otru pusi.



2. Pagriezt galvu pa labi, tad pa kreisi.



3. Sadotas rokas virza pa labi, tad pa kreisi; sadotas rokas celt uz augšu, tad uz leju.



4. Turot nūju, stiept iztaisnotu roku uz aizmuguri, pēc tam samainīt rokas.



5. Airēšanas kustības uz priekšu un atpakaļ.



6. Sēdus stāvoklī stiept muguru un rokas uz priekšu.



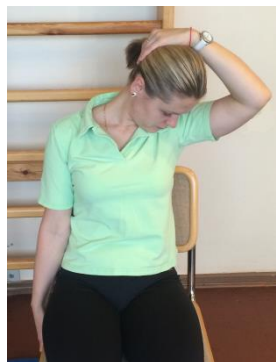
2. Vingrojumi ar pretestību

Izelpā sasprindzinām roku pret galvu 3-5 sekundes.



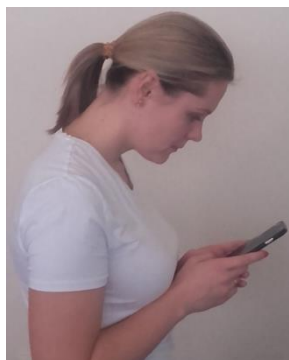
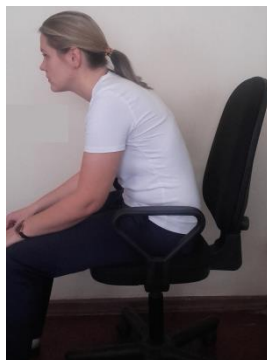
3. Stiepšanas vingrinājumi

Ar rokas palīdzību stiept kaklu izelpā 3-5 sekundes.

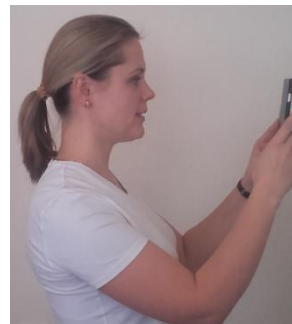


Ergonomikas pamatprincipi ikdienas aktivitātēs

NEPAREIZI:



PAREIZI:



Diagnozes precizēšanai vērsieties pie ģimenes ārsta, neirologa vai fizikālās un rehabilitācijas medicīnas ārsta..

Fizioterapeits sniegs rekomendācijas un izstrādās Jums atbilstošu vingrojumu programmu. Ja vēlaties pierakstīties pie fizioterapeita Fizikālās un rehabilitācijas medicīnas klīnikā, zvaniet uz pacientu pieraksta tālruni nr. 67000610.

