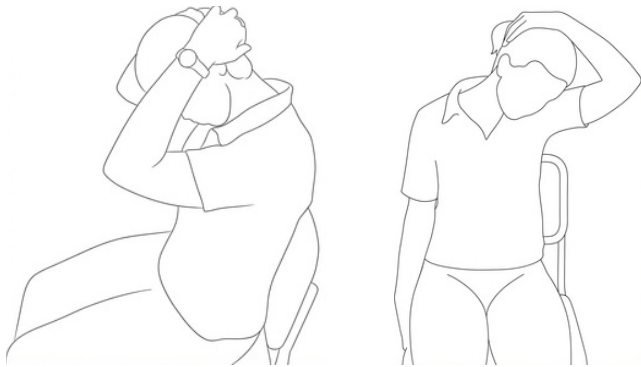




Diagnozes precizēšanai vērsieties pie ģimenes ārsta, neirologa vai fizikālās un rehabilitācijas medicīnas ārsta. Fizioterapeits sniegs rekomendācijas un izstrādās Jums atbilstošu vingrojumu programmu.

ERGONOMIKAS PAMATPRINCIPI IKDIENAS AKTIVITĀTĒS

NEPAREIZI:

PAREIZI:



Ja vēlaties pierakstīties pie fizioterapeita Rehabilitācijas klīnikā, zvaniet klīnikas darba koordinatoram uz tālruņa numuru **67042950**



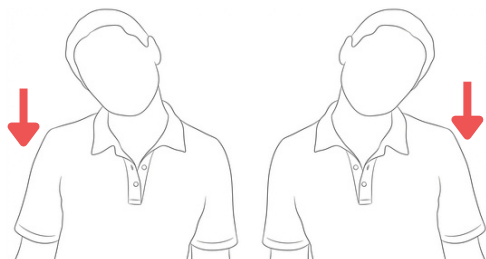
Informatīvais materiāls

VINGROJUMI KAKLA UN PLECU DAĻAI

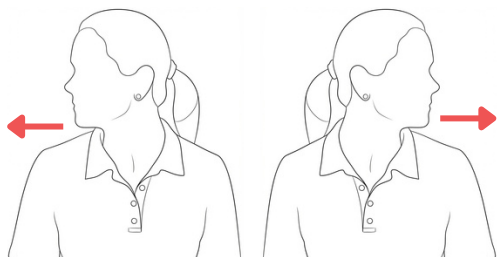
1. VINGRINĀJUMI

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

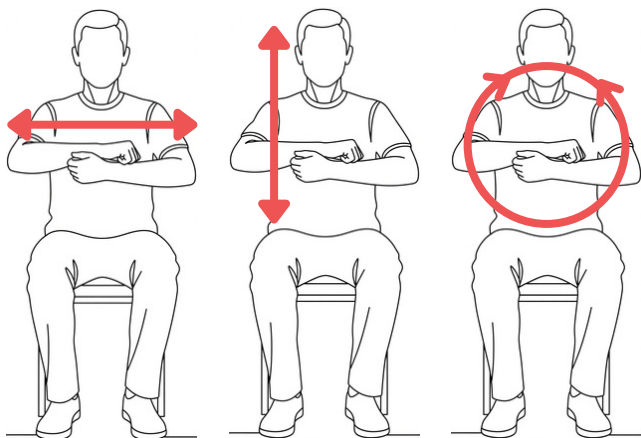
1. Noliekt galvu uz vienu pusi, pēc tam uz otru pusi.



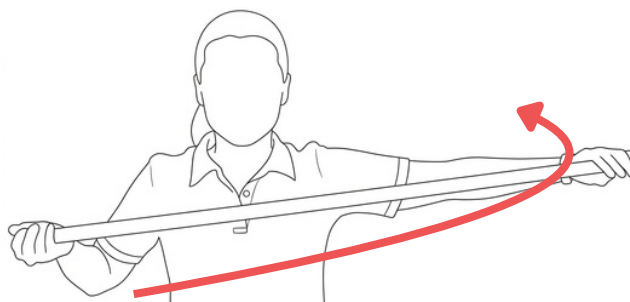
2. Pagriezt galvu pa labi, tad pa kreisi.



3. Sadotas rokas virza pa labi, tad pa kreisi. Tad sadotas rokas celt uz augšu, tad uz leju. Pēc tam ar sadotajām rokām veidot aplis uz vienu un otru pusi.



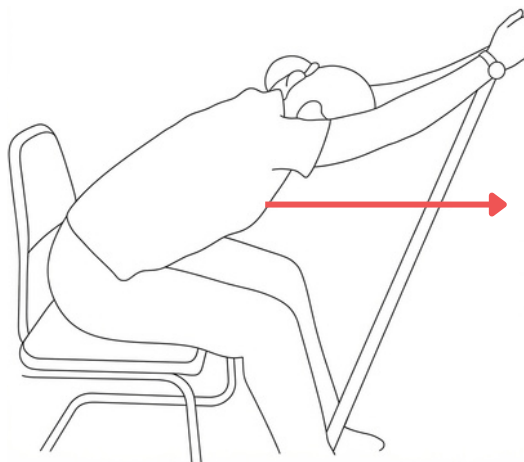
4. Turot nūju, stiept iztaisnotu roku uz aizmuguri, pēc tam samainīt rokas.



5. Airēšanas kustības uz priekšu un atpakaļ.

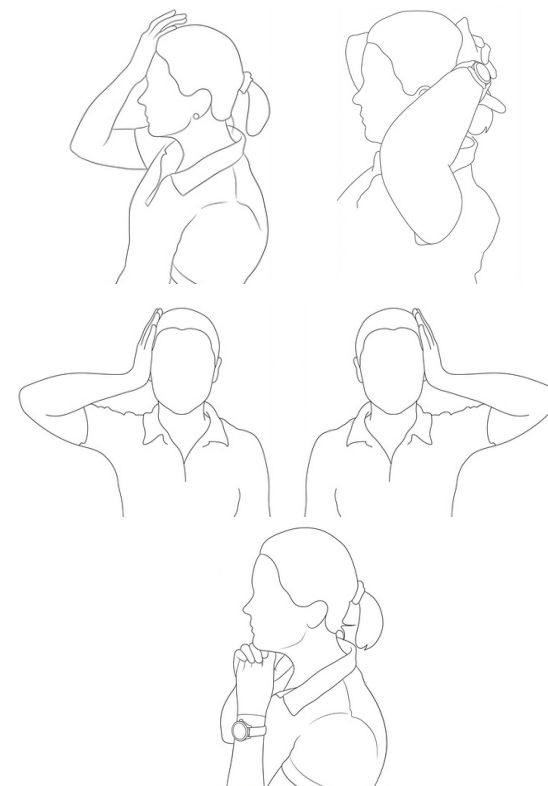


6. Sēdus stāvoklī stiept muguru un rokas uz priekšu.



2. VINGROJUMI AR PRETESTĪBU

Izelpā sasprindzinām roku pret galvu 5-7 sekundes.



3. STIEPŠANAS VINGRINĀJUMI

Ar rokas palīdzību stiept kaklu izelpā 5-7 sekundes.

