

PRIPOROČILA ZA OHRANJANJE ZDRAVE IN LEPE DRŽE

Gradivo za izvajanje vzgoje za zdravje

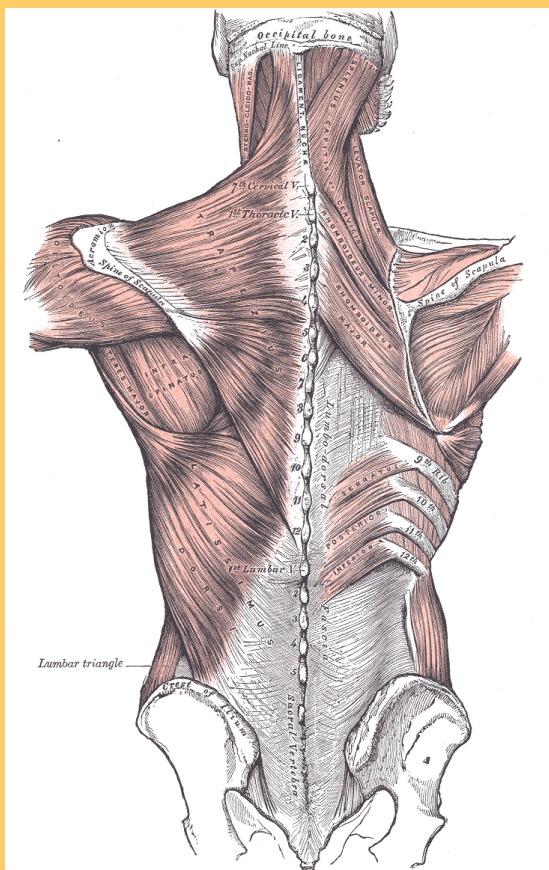


HRBTENICA



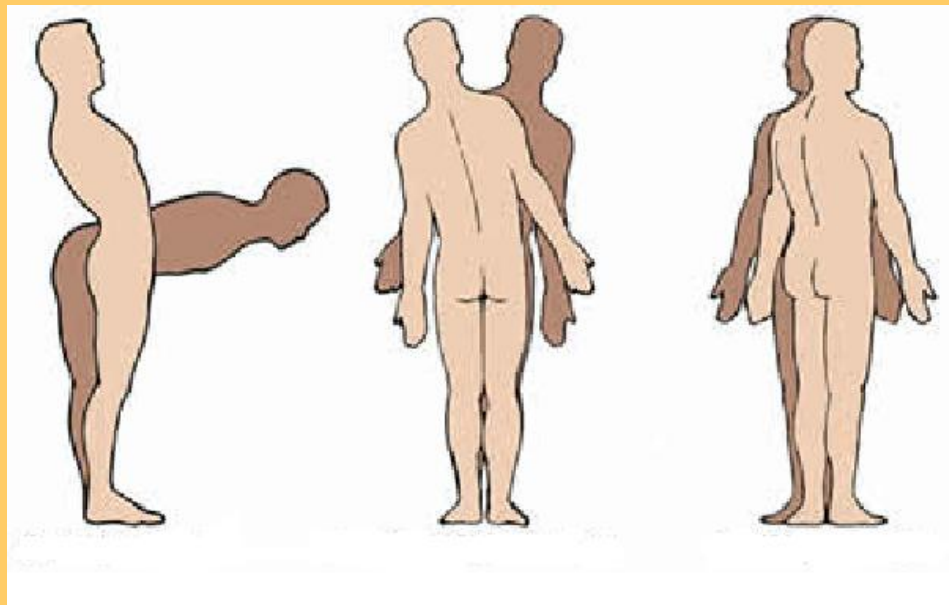
- Hrbtenico sestavljajo vretenca in medvretenčne ploščice.
- Hrbtenica ima obliko dvojne črke S.
- To obliko ji dajejo naprej ukrivljeni vratni in ledveni del, nazaj ukrivljeni prsni del, križnica ter trtica.

FUNKCIJA HRBTENICE



- Hrbtenica daje glavno oporo trupu in s tem omogoča pokončno držo.
- Mišice in vezi ob hrbtenici (vratne, hrbtne, trebušne, zadnjične, nožne in mišice medeničnega dna) pa omogočajo njeno gibanje.

GIBANJE HRBTENICE



Vir: www.costalneurosurgery.com.au/anatomy.asp

Upogib naprej.
Iztegovanje nazaj.

Upogibanje v
desno in levo.

Obračanje v
desno in levo.

VAROVANJE HRBTENICE

Za izvajanje naštetih gibov mora biti hrbtenica primerno gibljiva, mišice ob njej pa primerno prožne in močne. Te lastnosti zagotovimo z:

- 1. redno telesno dejavnostjo,**
- 2. vzdrževanjem vzravnane drže,**
- 3. vajami za zdravo in lepo držo.**

VAROVANJE HRBTENICE

Ob tem moramo hrbtenico obvarovati tudi pred nepravilnimi in nepotrebnimi obremenitvami. To dosežemo z

**UPOŠTEVANJEM PRIPOROČIL ZA
OHRANJANJE ZDRAVE DRŽE:**

VZDRŽEVANJE PRAVILNE DRŽE - STOJE



- Pomembno je, da držo nadzoruješ in jo ohranjaš vzravnano v različnih položajih.
- **Pri stoji in hoji** vzdržuj aktivno držo: glava naj bo pokonci, ramena poravnana, trebušne mišice, mišice medeničnega dna in nog pa napete.

VZDRŽEVANJE PRAVILNE DRŽE - SEDE



Pri sedenju na stolu imej:

1. med vratom in brado pravi kot;
2. ramena sproščena;
3. hrbet naslonjen na naslonjalo stola in po potrebi podprt v ledvenem delu;
4. nogi poravnani s stopali na tleh.

VZDRŽEVANJE PRAVILNE DRŽE - SEDE



Za sedenje lahko uporabljamo tudi veliko žogo.

Sedenje na žogi je aktivno, kar pomeni, da:

1. krepi hrbtne in trebušne mišice;
2. spodbuja pravilno držo;
3. preprečuje težave s hrbtenico.

Žoga mora biti ustrezne velikosti (glede na višino posameznika) in primerno napihnjena.

VZDRŽEVANJE PRAVILNE DRŽE - LEŽE



Pri ležanju poskrbi za primerno ležišče:

- vzmetnica naj ne bo ne premehka ne pretrda, prilagaja naj se naravnim krivinam hrbtenice;
- z blazino poskrbi tudi za primerno oporo pod glavo;
- pri ležanju na boku naj bo hrbtenica vzporedno z ležiščem.

VZDRŽEVANJE PRAVILNE DRŽE - PRI OPRAVILIH



Pri opravljanju šolskih, delovnih in drugih opravilih:

- naj bo delovna površina na takšni višini, ki bo omogočala pravilno držo in preprečevala obremenjevanje hrbtenice;
- pri stoječih delih lahko uporabljáš pručko, na katero izmenično polagaš enkrat eno, drugič drugo stopalo;
- tudi pri opravilih, kjer bi moral/a klečati ali čepeti, se raje usedi na manjši stolček ali pručko.

PRAVILNO DVIGOVANJE IN PRENAŠANJE BREMEN



Pri dvigovanju in prenašanju bremen:

1. vzdržuj pravilno držo;
2. kolke in kolena vedno upogni;
3. breme približaj telesu in
4. ga nato z vzravnano hrbtenico dvigni.

PRAVILNO DVIGOVANJE IN PRENAŠANJE BREMEN

- V tem položaju bremena tudi prenašaj, obračanje pa izvedi s koraki in ne s sukanjem v pasu.
- Dvigovanje in prenašanje težkih bremen izvajaj s pomočjo druge osebe ali ustreznih pripomočkov.

NOŠENJE TORB



- Pri nošenju torb ali vrečk z ročaji (npr. pri nakupih v trgovini) si bremena enakomerno porazdeli v obe roki (dve vrečki).

NOŠENJE NAHRBTNIKOV IN ŠOLSKIH TORB



- Šolsko torbo in nahrbtnike nosi tako, da sta naramnici preko obeh ramen.
- Torba oz. nahrbtnik naj bo na sredini hrbta in ne na zadnjici.

SPROSTITUTEV



- Osnovna sprostitev je spanje, ki naj traja vsaj 8 ur.
- Poleg tega si čez dan privošči krajši počitek, da sprostiš napete mišice, prevetriš misli in nabereš novo energijo.

Med počitkom lahko v udobnem položaju poslušаш glasbo in bereš ter izvajaš različne sprostitvene vaje in tehnike. Sprostiš se lahko tudi s krajšim sprehodom ob morju, v naravi ali pri igranju priljubljenega glasbila.

SPROSTITVENI POLOŽAJ ZA HRBTENICO



- Ko si utrujen/a in čutiš bolečino v hrbtenici, se namesti v sprostitveni položaj.
- Ulezi se na hrbet, nogi položi na stol, fotelj ali žogo in ju podpri z blazinami, da sta kolka ter koleni upognjeni pod pravim kotom.

PRIMERNA TELESNA TEŽA



Je to primerna telesna teža?

Prekomerna telesna teža:

1. obremenjuje hrbtenico;
2. vodi v težave s sklepi;
3. nas ovira pri izvajanju telesne aktivnosti in drugih vsakodnevnih opravilih;
4. spremeni naš zunanji videz.

PRIMERNA OBUTEV

PRIMERNO



NEPRIMERNO



- Poskrbi, da je obutev udobna in varna ter se prilega naravnim krivinam stopala.
- Izogibaj se visokim petam in ravnim, nestabilnim obuvalom (natikači, japonke), ki onemogočajo prožno ter elastično hojo.

AKTIVEN ŽIVLJENJSKI SLOG



- Naše telo in s tem tudi hrbtenica (!) je ustvarjeno za gibanje!
- **Redno - vsak dan - bodi telesno dejaven/na vsaj eno uro!**

VAJE ZA ZDRAVO IN LEPO DRŽO



Poleg različnih športnih dejavnosti, kot so: hoja, rolanje, kolesarjenje, ples, plavanje, treniranje najljubšega športa, hoja v hribe ..., **redno izvajaj tudi vaje za zdravo in lepo držo.**



Vadbo:

1. začni z ogrevanjem,
2. sledijo naj vaje za krepitev mišic,
3. zaključi z vajami za raztezanje in sprostitvev.

**UŽIVAJ V GIBANJU
IN ZDRAVI DRŽI!**

PRIPOROČILA ZA OHRANJANJE ZDRAVE IN LEPE DRŽE

Gradivo za izvajanje vzgoje za zdravje

Zgoščenka je sestavni del gradiva za izvajanje vzgoje za zdravje, ki vključuje:

- predstavitev projekta z uvodom,
- tri pisne priprave na učne ure,
- delovne liste,
- gradivo za vrednotenje,
- izročke predstavitev,
- seznam priporočene literature,
- knjižico “Za zdravo in lepo držo”,
- zgoščenko “Priporočila za ohranjanje zdrave in lepe držo”,
- zgoščenko “Priporočila za delo z računalnikom”,
- zgoščenko “Vaje za zdravo in lepo držo”.

PRIPOROČILA ZA OHRANJANJE ZDRAVE IN LEPE DRŽE

Gradivo za izvajanje vzgoje za zdravje

Izdajatelj: Zavod za zdravstveno varstvo Koper, Vojkovo nabrežje 4/a, 6000 Koper,
www.zzv-kp.si

Za izdajatelja: Milan Krek

Avtor: Manica Remec

Strokovni pregled: Vanda Zajc, Irena Prgonjič, Barbara Fritz Marzi

Jezikovni pregled: ŽAN – Storitve, Anton Stare, s. p., Črmošnjice 25, 8333 Semič

Fotografije: Dare Čekeliš

Izdano: Koper, 2010

V gradivu so uporabljene fotografije in posamezni deli teksta z dovoljenjem
Zdravstvenega doma Izola - izdajatelja knjižice in plakatov “Za zdravo in lepo držo”.

Uporaba in objava je dovoljena samo z navedbo vira.

Razmnoževanje in distribucija brez vednosti izdajatelja ni dovoljena.

PRIPOROČILA ZA OHRANJANJE ZDRAVE IN LEPE DRŽE

Gradivo za izvajanje vzgoje za zdravje

CIP - Kataložni zapis o publikaciji
Narodna in univerzitetna knjižnica, Ljubljana

613:37(086.034.44)

REMEC, Manica

Promocija telesne aktivnosti in zdravja gibal. Priporočila za ohranjanje zdrave in lepe drže [Elektronski vir] : gradivo za izvajanje vzgoje za zdravje / Manica Remec ; fotografije Dare Čekeliš. - El. knjiga. - Koper : Zavod za zdravstveno varstvo, 2010

ISBN 978-961-92455-5-2

252126464