

Prvá škola chrbta pre lekárnik



Milgamma® N cps

Liek na opakované bolesti chrbta

Pri terapeutickom dávkovaní 3 – 4 kapsuly/denne

- regeneruje poškodené nervy
- má analgetický účinok

Uvoľnenie šijových svalov

V sede si prisadnite jednu ruku dlaňou nadol. Druhou rukou si objímte zbok hlavu a ukloňte ju do strany. Jemne zatlačte do ruky, nadýchnite sa, napočítajte do 5, vydýchnite a ľahko uvoľnite pohyb do opačnej strany. Netlačte. Opakujte 2 – 3x. Vymeňte ruky a opakujte do druhej strany.



Niektoré odporúčané cviky

Uvoľnenie svalov dolnej končatiny

Jednu dolnú končatinu vložte vyššie, napr. na stoličku, a postupne na ňu prenášajte váhu trupu; ľahko sa nakláňajte vpred s vyrovnaným chrbtom. Cítite natiiahnutie svalov vystretej dolnej končatiny. V tejto polohe vydržte 5 – 7 sekúnd, potom povoľte. Pohyb opakujte 2 – 3x. Vymeňte nohy.



Dynamický sed – na lopte

Sadnite si na fitloptu, skontrolujte a uveďte si správnu polohu dolných končatín a trupu. Pohodľavajte sa chvíľu hore-dole, zachovajte správne držanie tela.



Uvoľnenie – mobilizácia hlavovo-krčnej oblasti

Postavte sa čo najbližšie k stene. Stredom čela sa loptičkou oprite o stenu. Pomaly pohybujte hlavou do strán vertikálne a horizontálne, v tvare ležatej osmičky. Nepretáčajte svaly šíje.



Uvoľnenie bočných svalov trupu

V stoji prekrížte dolné končatiny, chytte si vystreté horné končatiny nad hlavou, ukloňte sa trupom do strany a ľahko sa naťahujte v smere úklonu. Pri pohybe sa nepredkláňajte ani nezakláňajte. Opakujte na druhú stranu.



Dýchanie – rozvoj dolného hrudníka

Sadnite si správne na stoličku alebo fitloptu. Priložte zbok ruky s otvorenými prstami na dolné rebrá zbok a dýčajte „do nich“. Dávajte pozor, aby ste nedvíhali plecia.



Uvoľnenie prstov ruky

Prsty zovreté v päst' roztiahnite do „vejára“. Opakujte niekoľkokrát.



Pohybové a pracovné stereotypy

Predklon – vyberanie lieku z dolného priečinka



Vyberanie lieku z hornej poličky



Práca pri täre, pri PC



Práca pri pulte, písanie



Práca pri pulte



Telefonovanie

