

## Vaje za dobro držo

Dobra drža pomeni, da ko stojimo, nevidna ravna črta poteka od vrha glave po sredini telesa in se konča med stopali. Od strani vidimo ravno črto, ki povezuje uho, ramo, kolk, koleno in gleženj.

### ZAKAJ?

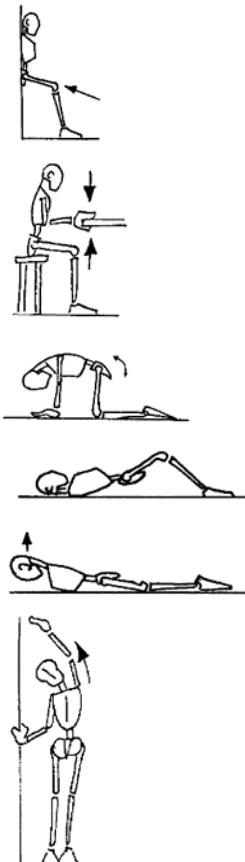
Dobra drža zmanjša pretirano obrabo sklepnih površin, zmanjša obremenitev vezi v hrbteničnih sklepih in omogoči mišicam učinkovitejše, neboleče mišično delo. Dobra drža pripomore k preprečevanju mišične napetosti, motenj zaradi prekomerne obremenitve ter tudi preprečuje bolečine v hrbtni in mišicah.

### PREIZKUS DOBRE DRŽE

Za preizkus drže se postavimo ob steno, tako da se glava, lopatice in zadnjica dotikajo stene, pete pa naj bodo od stene oddaljene približno 5–10 centimetrov. Potisnite roko za krivino v spodnjem delu hrbtna, tako da je dlan ravno ob steni. V idealnem primeru boste med hrbtom in steno začutili približno debelino ene dlani. Če je prostora več, napnite trebušne mišice, da poravnate krivino. Če je prostora premalo, upognite hrbet, tako da se bo roka udobno prilegala prostoru za vami. Odmaknite se od stene in ohranite to držo. Ohranjajte jo pri svojih vsakodnevnih dejavnostih.

### VAJE ZA DOBRO DRŽO

1. Stojte s hrbtom naslonjeni na steno. Upognite kolena in nato s hrbtom potisnite ob steno
2. Sedite za mizo in primite rob mize. Z rokami potiskajte gor in dol
3. Postavite se na vse štiri. Potiskajte medenico naprej (anteverzija) in nazaj (retroverzija).
4. Ležite na hrbtnu s pokrčenimi koleni. Dvignite medenico.
5. Ležite na trebuhu. Dvignite glavo in trup od podlage.
6. Stojte vzravnano ob vratih. Z levo roko se primete za rob vrat. Z desno roko posežete na nasprotno stran in se nagnite v levo, proti vratom. Ponovite na nasprotni strani.



Vaje za dobro držo so povzete po spletni strani: [www.scoliosismanager.it](http://www.scoliosismanager.it).

Predlog pripravili: dr. Tina Bregant, dr. med., spec. pediatrije, spec. FRM, Darja Popović, dipl. fiziot., in Katja Logar, dipl. fiziot.