

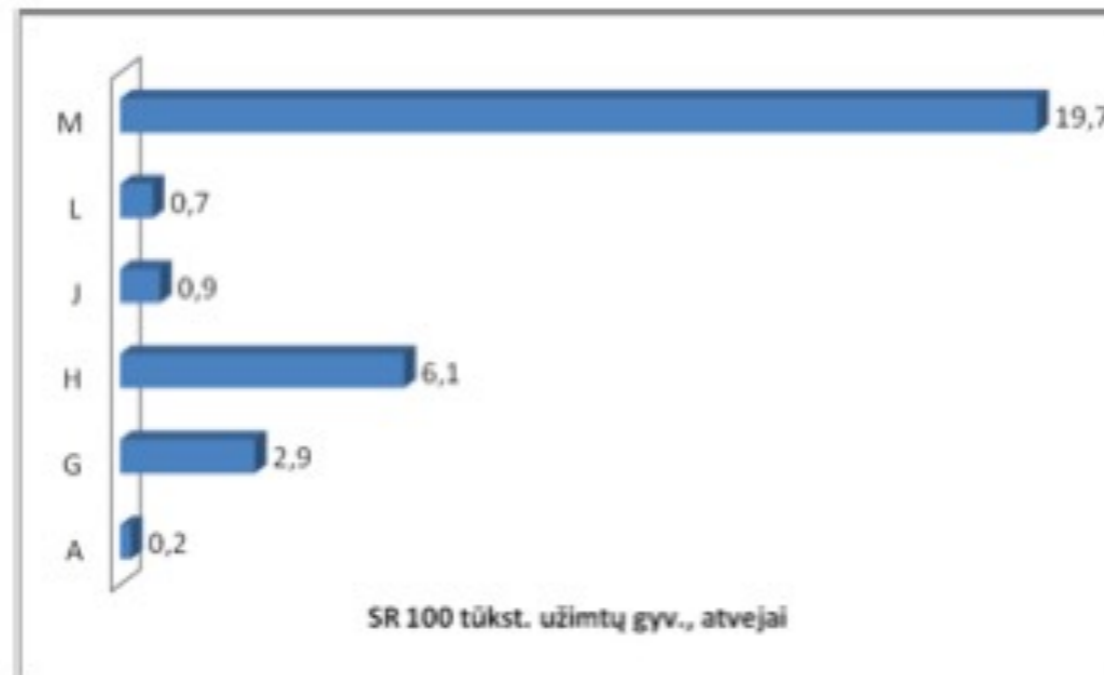


# Kaklo ir pečių juostos įtampos mažinimas, teorinės ir praktinės rekomendacijos. Specializuota mankšta darbo vietoje

Vidmantas Zaveckas

- Kineziologas - kineziterapeutas
- Lietuvos sveikatos mokslų universiteto Medicinos akademijos lektorius
- “Sveiko stuburo mokykla” ir “Sveiko stuburo klinika” metodikos autorius
- Norvegų neuroraumeninės aktyvacijos (Neurac) metodikos instruktorius
- JAV Thera-Band Akademijos metodikų instruktorius

# Aktualumas



5 pav. Sergamumas 100 tūkst. užimtų gyv. pagal profesinių ligų grupes Lietuvoje 2012 metais.

- A – (A00-B99) Kai kurios infekcinės ir parazitinės ligos
- G – (G00-G99) Nervų sistemos ligos
- H1 – (H00-H59) Akies ir jos priedinių organų ligos
- H – (H60-H95) Ausies ir speninės ataugos ligos
- I – (I00-I99) Kraujotakos sistemos ligos
- J – (J00-J99) Kvėpavimo sistemos ligos
- L – (L00-L99) Odos ir paodžio ligos
- M – (M00-M99) Jungiamojo audinio ir skeleto-raumenų sistemos ligos



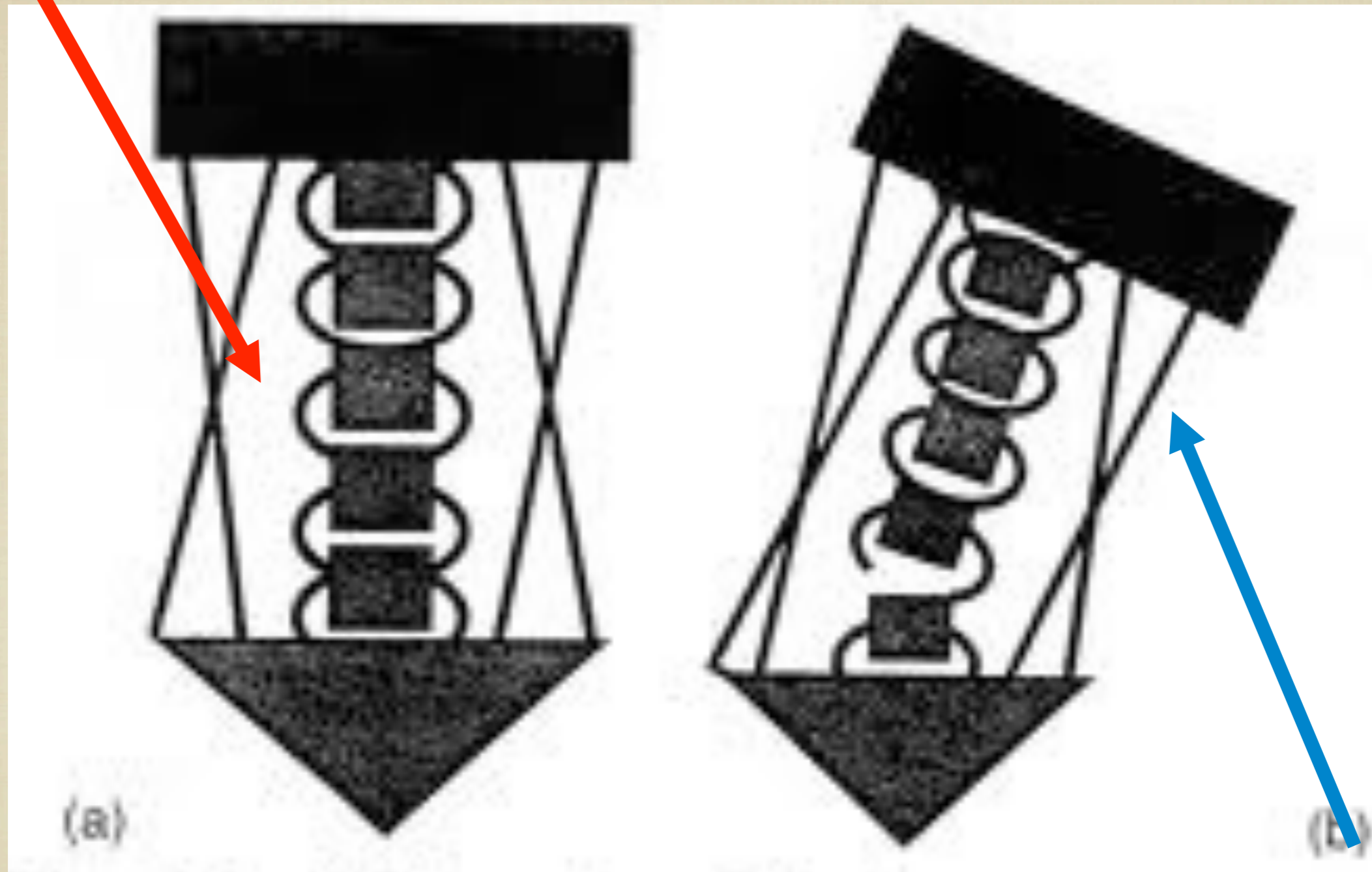
PAVIRŠINIAI RAUMENYS

II



GILIEJI RAUMENYS

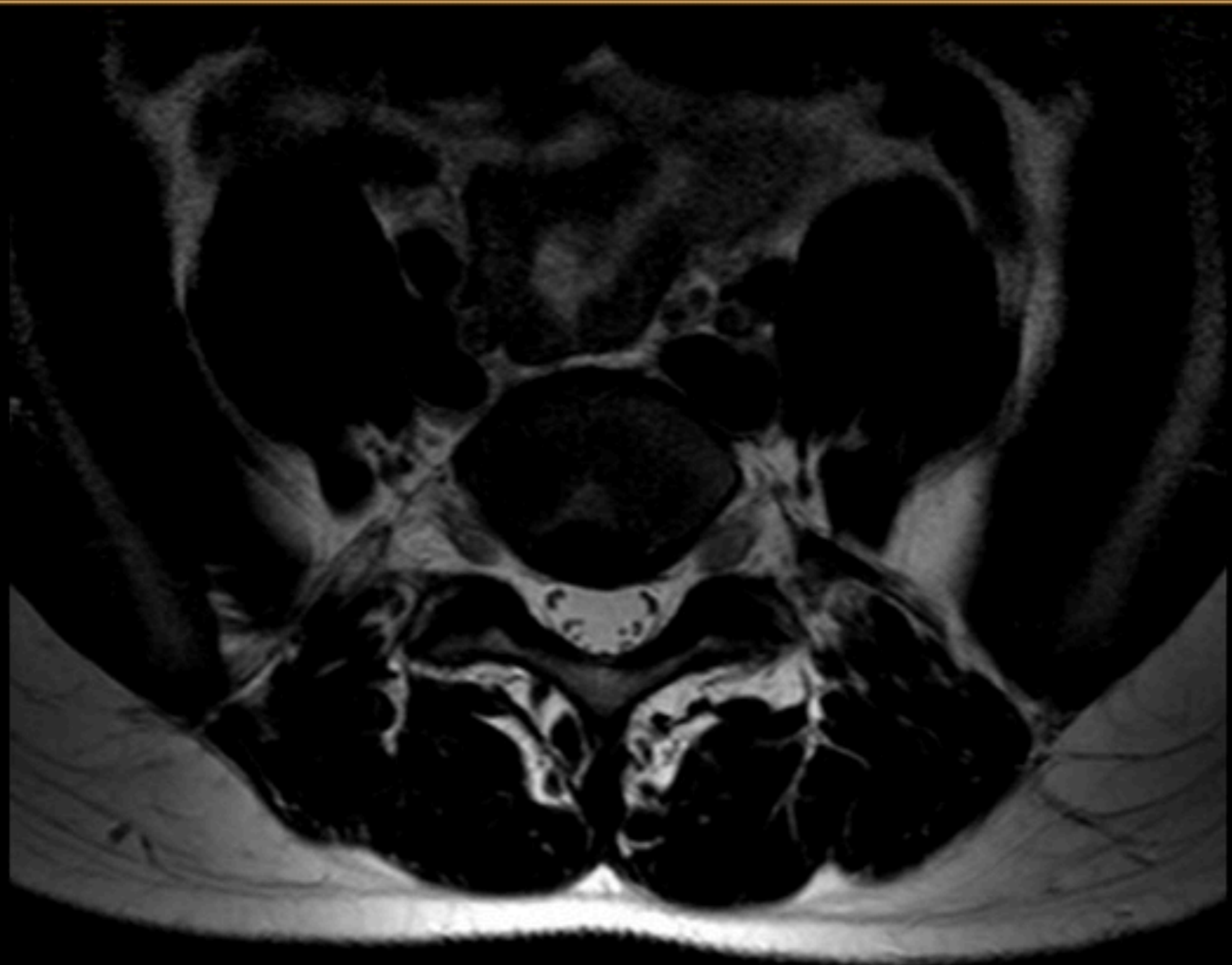
GILIEJI RAUMENYS - STABILIZUOJA



PAVIRŠINIAI RAUMENYS - JUDINA

Slice 5/15

3,6s



L 949  
W 1649

# Proporcingo fizinio lavinimo(-si) piramidė

Sportiniai įgūdžiai

Fizinės ypatybės

Judesių valdymas



2 sav.



Pratimai rehabilitacijoje ir darbo vietoje



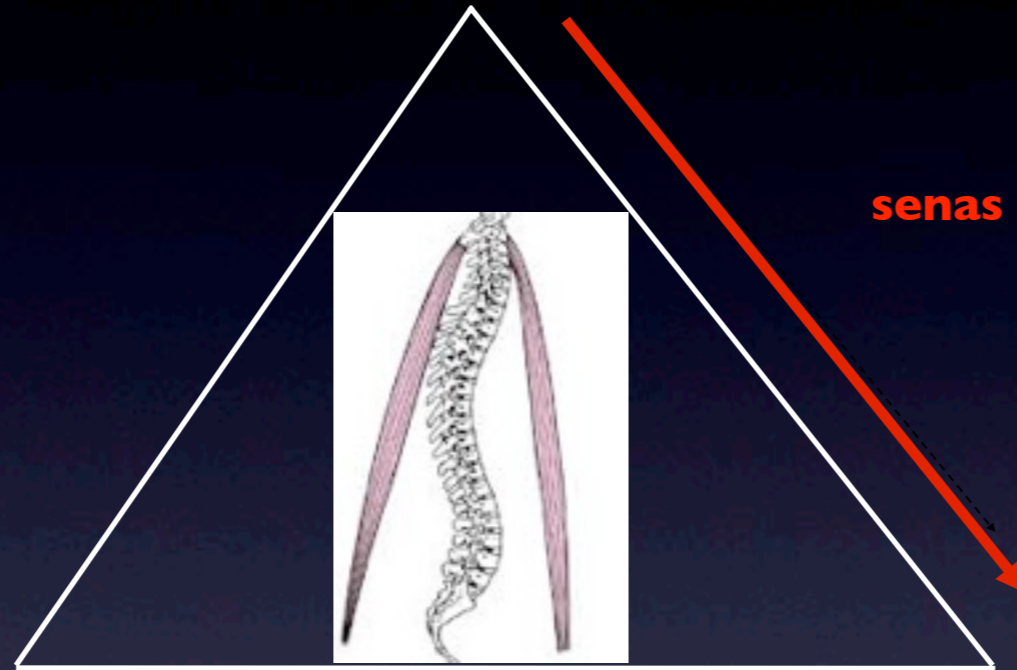


Dauguma žmonių nori  
patys sau padėti...  
tik nežino kaip

'Most people want to help themselves... it's just that they don't know how.' *Back care patient focus group*



**Struktūra** (matoma nuotraukose)



senas požiūris

naujas požiūris

**Funkcija**



**Skausmas**

(raumenų jėga, judesių amplitudė, judesių valdymas...)



# “Medicininės” stuburo skausmo priežastys

4 % - dėl kompresinių lūžimų

3 % - dėl spondilolistezės

0,7 % - dėl navikų

0,2 % - dėl ankilozuojančio spondilito

0,1 % - dėl vertebralinio osteomielito

# “Mechaninės” stuburo skausmo priežastys

92 % - dėl raumenų sukeltų problemų

Fizinis aktyvumas = sportas ?

Fizinis aktyvumas

ne=

sportas !!!

FA > SPORTAS

Fizinis aktyvumas

ir/ar

fizinis pratimas ?

Fizinis aktyvumas

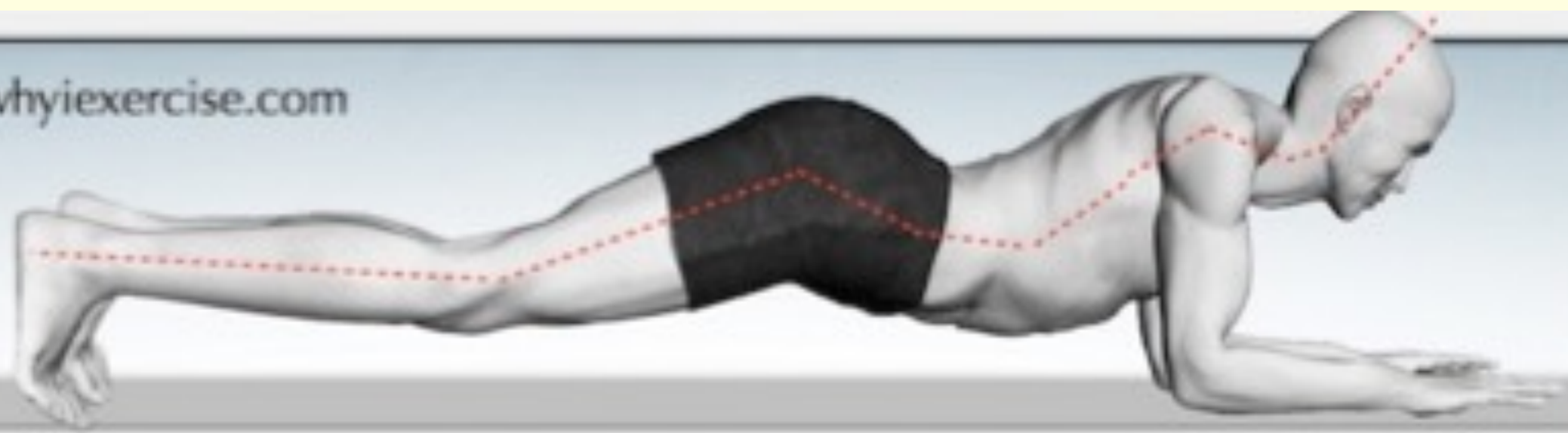


Pratimas ar fizinis aktyvumas ?





whyiexercise.com

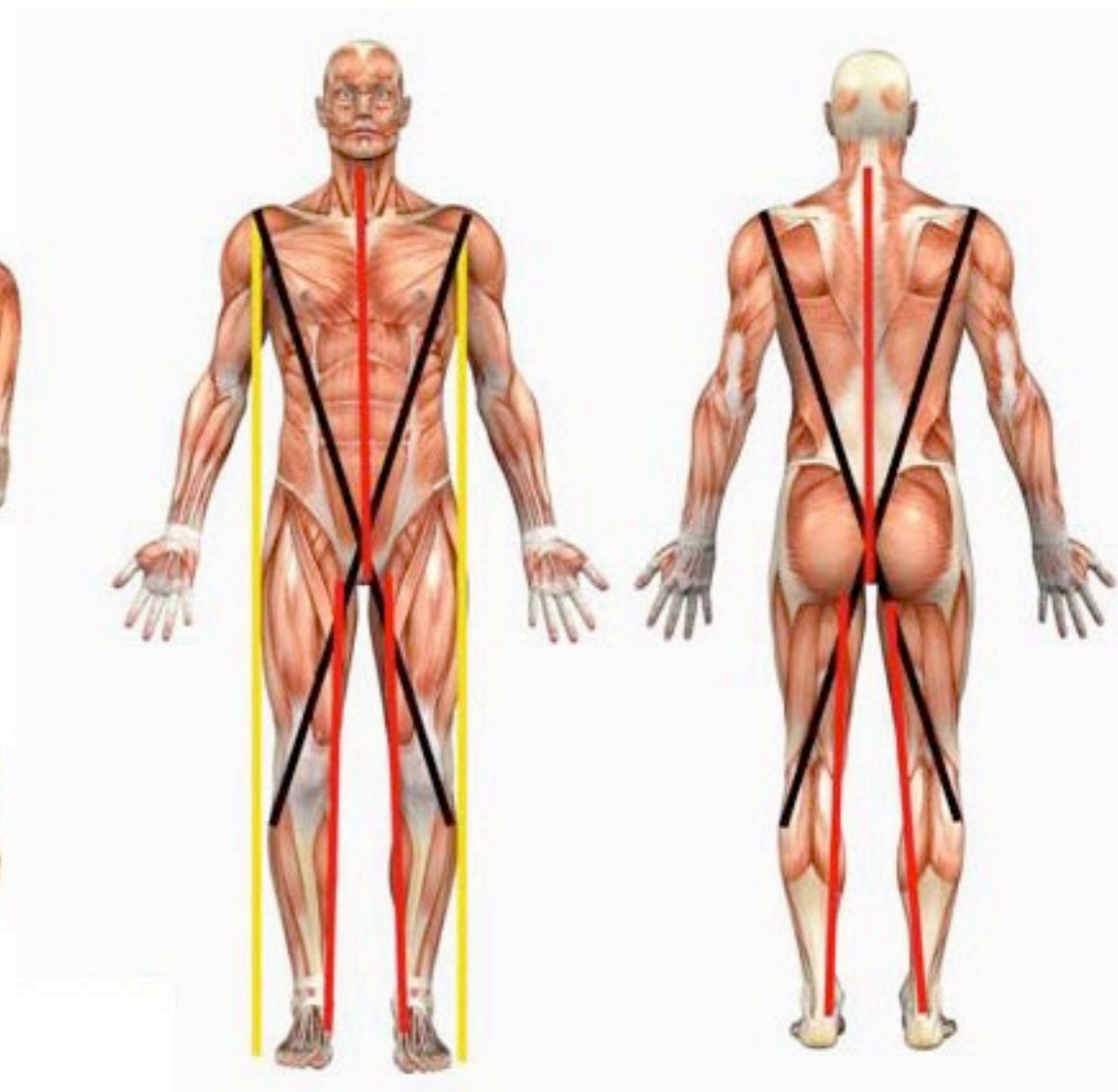
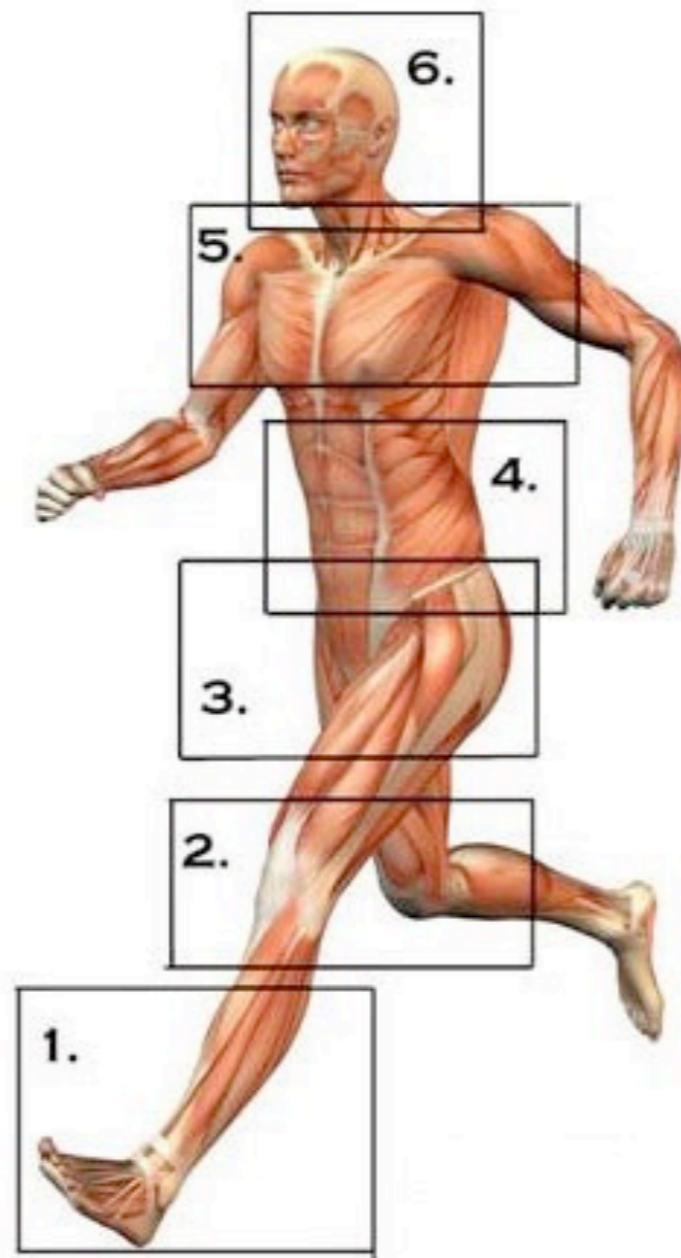
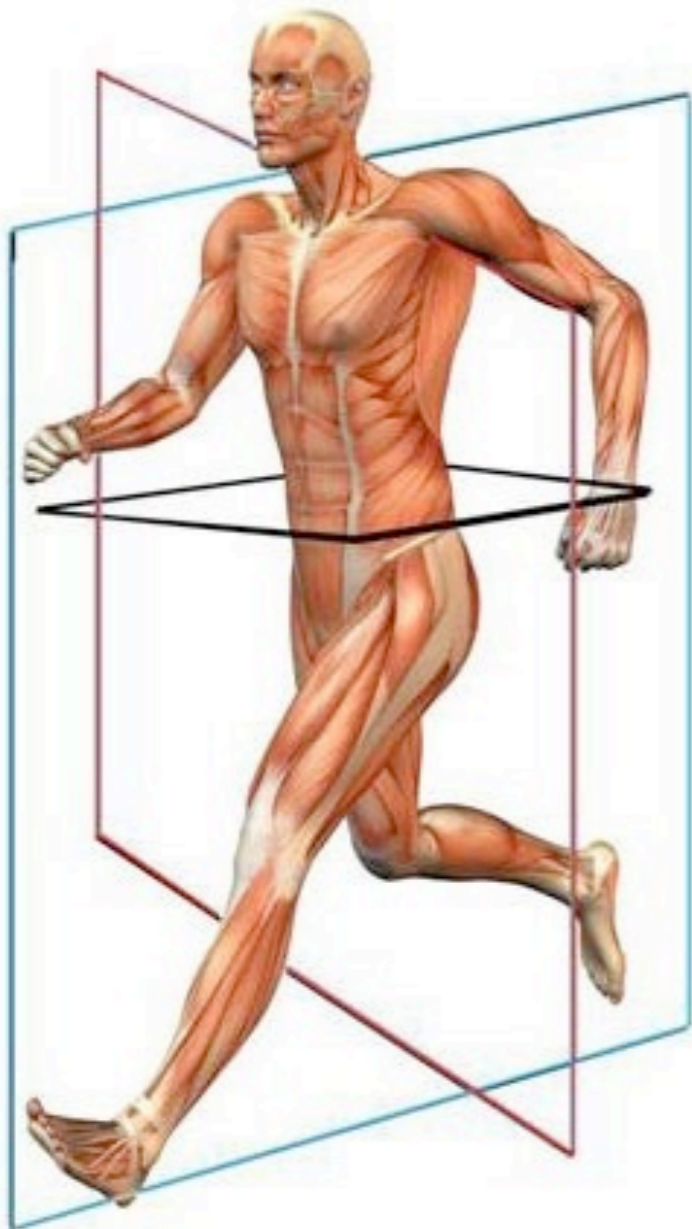


**PROGRESSIVE CORE STRENGTHENING**



©2013 Robert B. Cowell, PT

Funkcijos atstatymo (lavinimo) samprata:  
nuo **izoliuoto raumens** iki **pilno judesio** atlikimo



# DĒMESIO!

## Sēdēsenos laikyenos savikorekcija

1. Taisyklinga sēdēsenā išlaikant natūralius stuburo līkumus.
2. Netaisyklinga laikyena: susikūprinimas per apatinē nugaros daļi.
3. Netaisyklinga laikyena: susikūprinimas per viršutinē nugaros daļi ir kaklā.

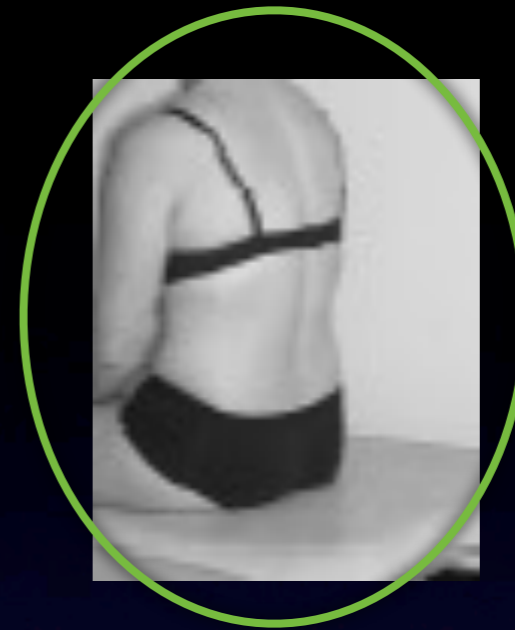


Tiesus stuburas !?



↑ judinančių raumenų aktyvumas

↑ disko spaudimas



↑ stabilizuojančių raumenų aktyvumas

↓ krūvis raiščiams

↓ disko spaudimas

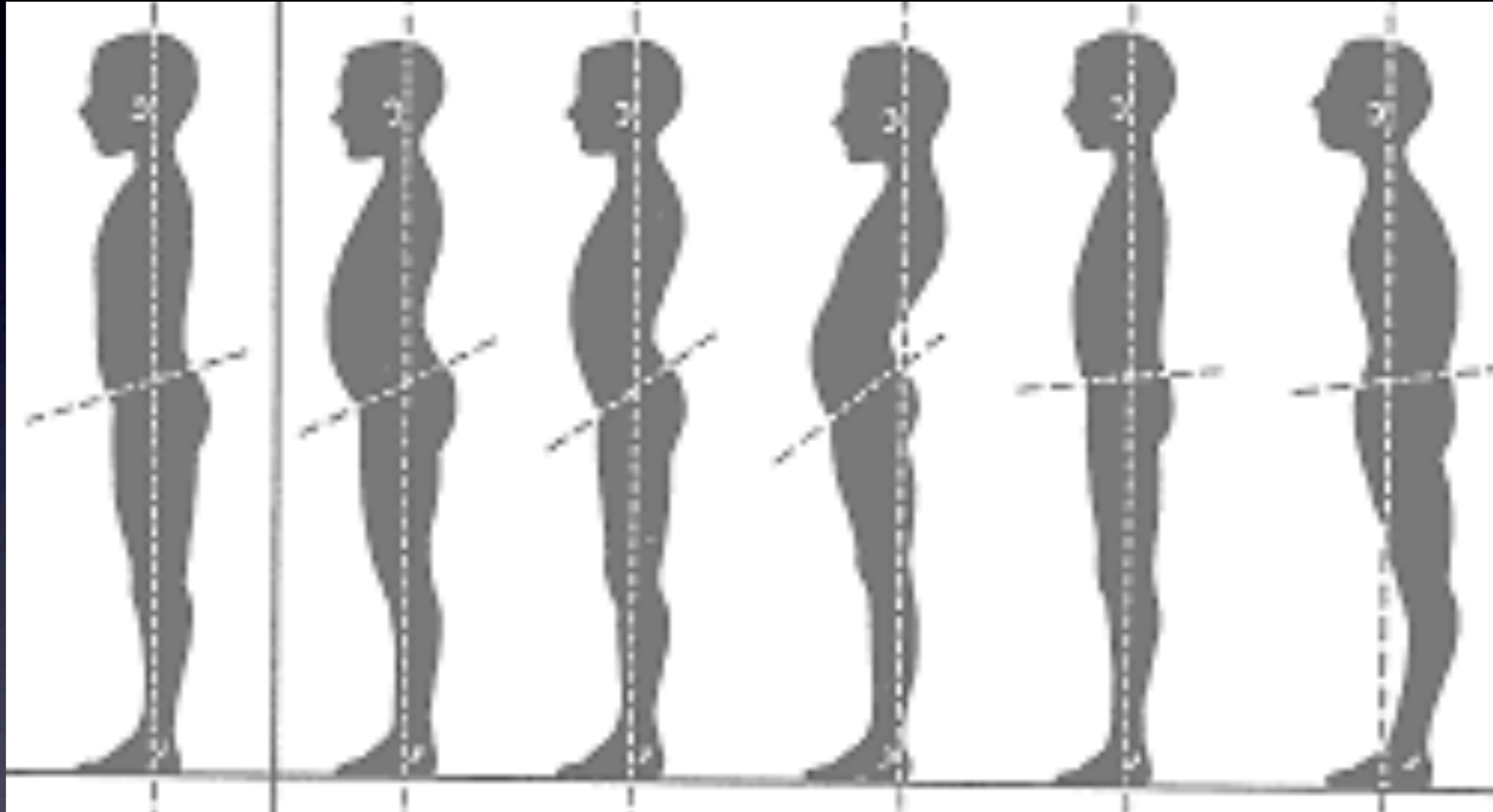


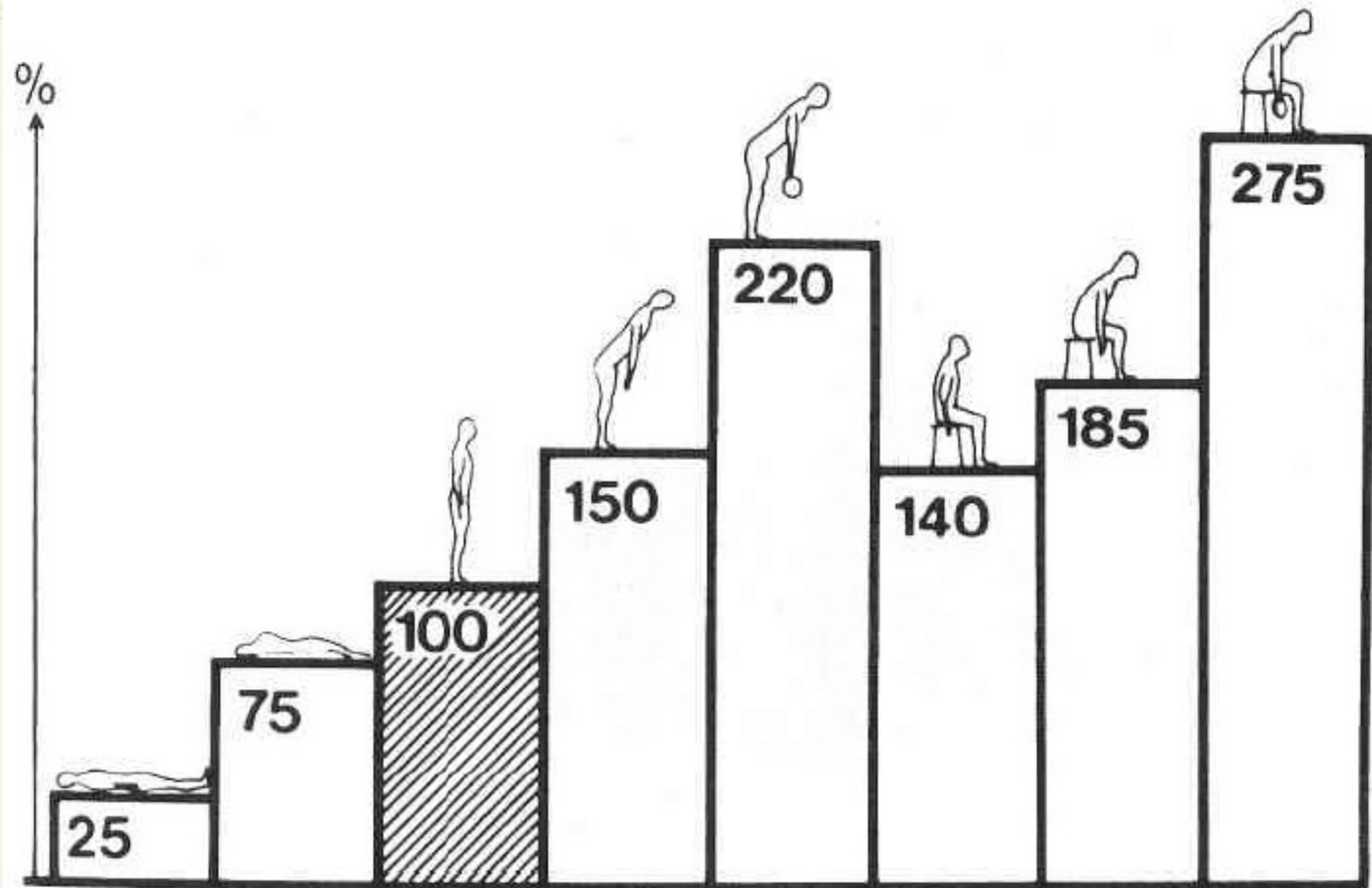
↓ raumenų aktyvumas

↑ krūvis raiščiams

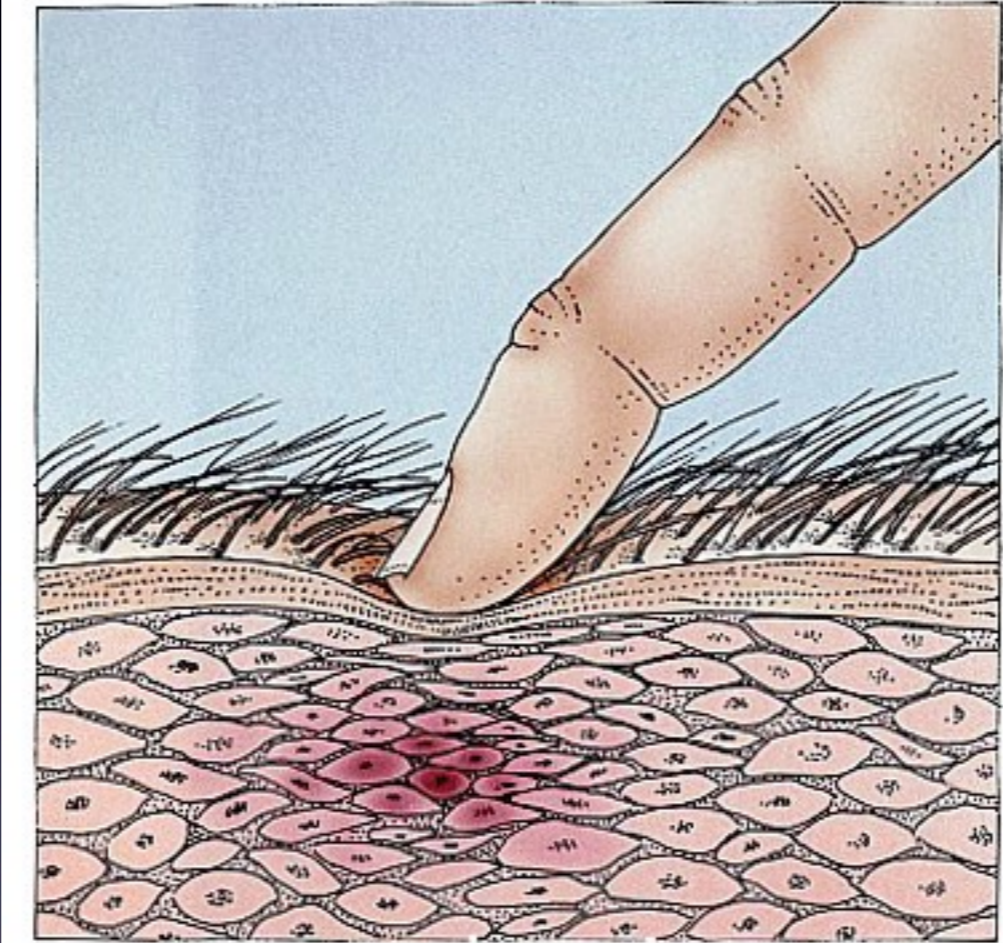
↑ disko spaudimas

# Taisyklinga laikysena ?

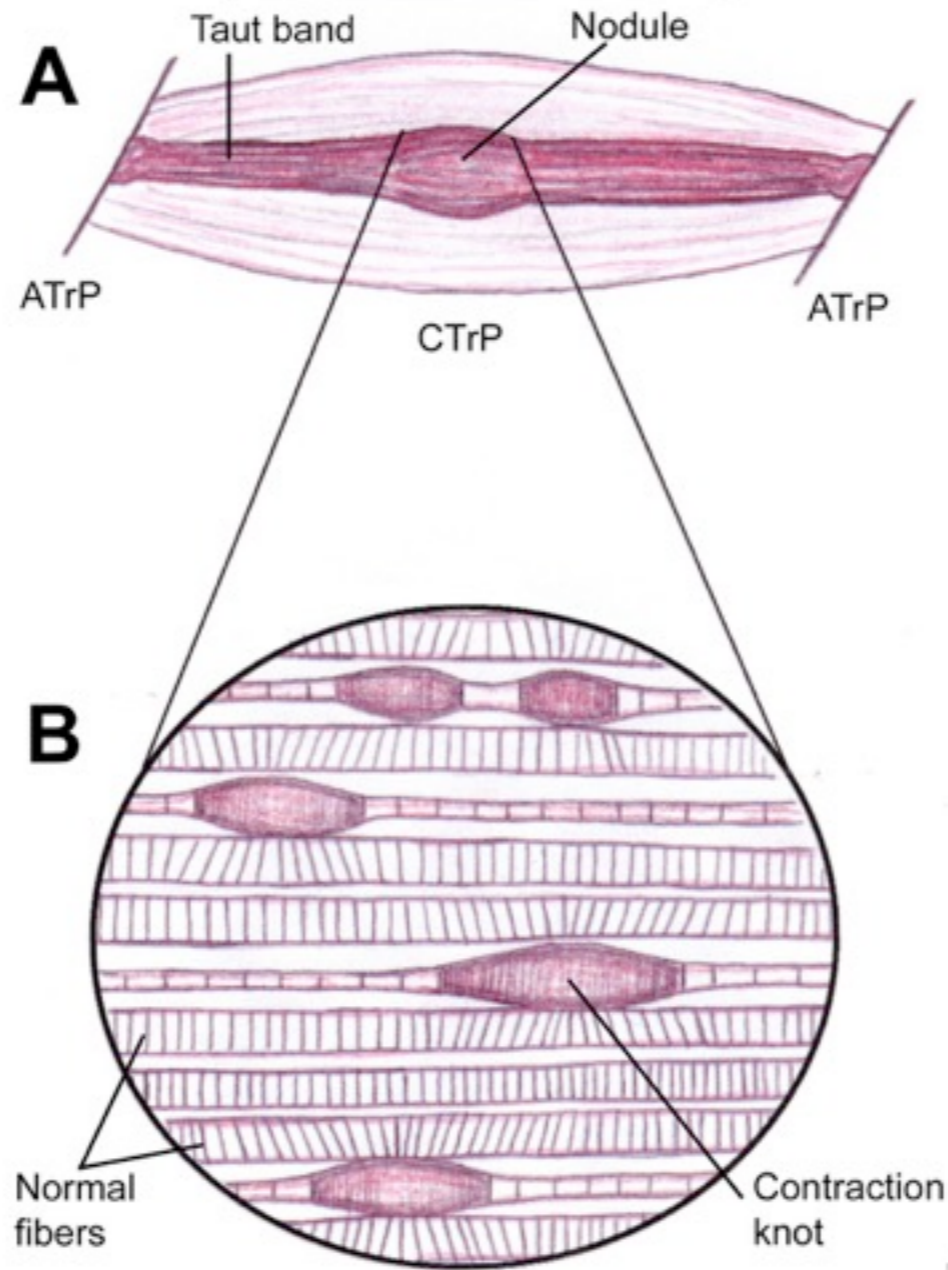




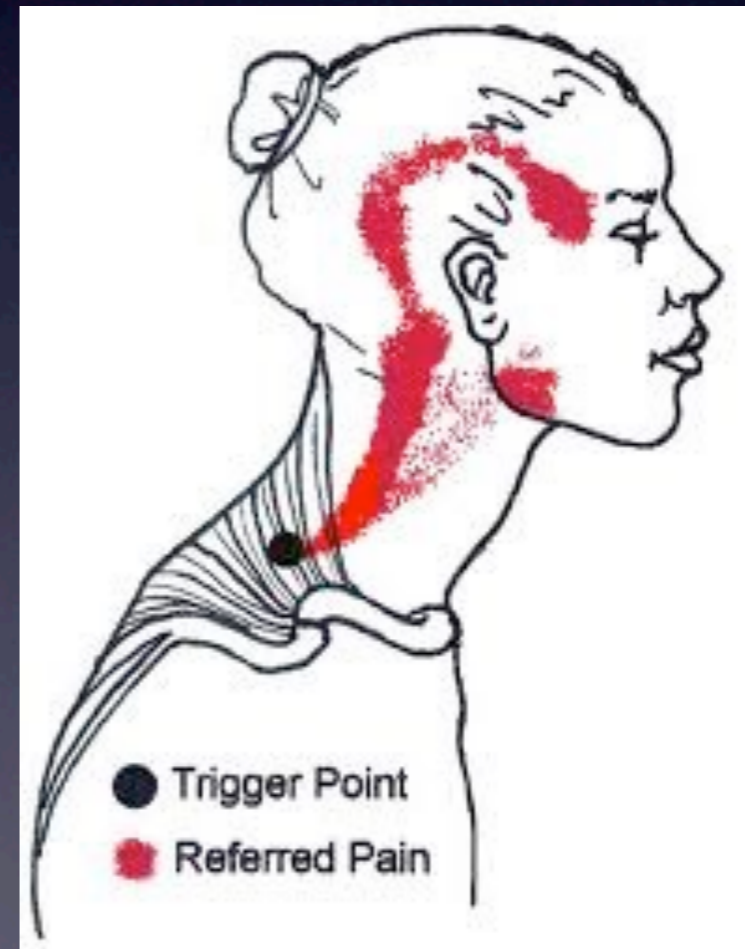
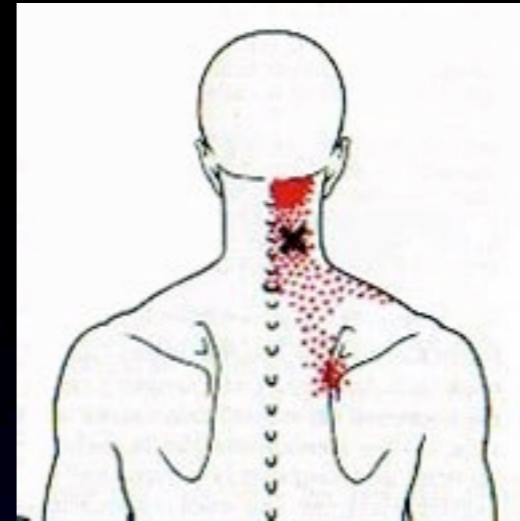
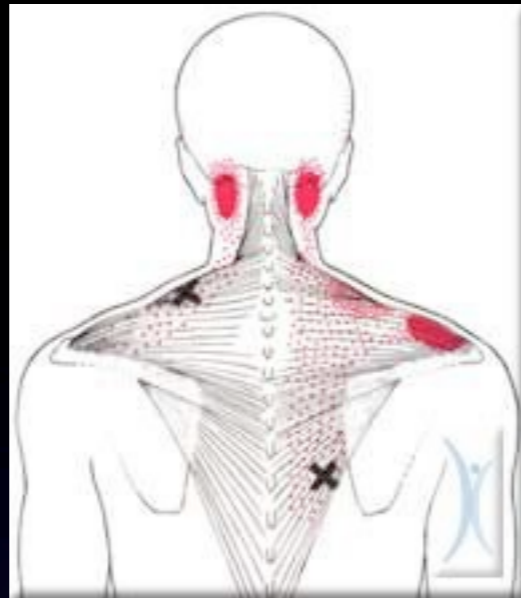
Santykinis spaudimas (apkrova) 3-iam juosmens slanksteliui  
 įvairiose kūno padėtyse gyvame žmoguje  
 (pagal Nachemson)



## Trigger Point Complex





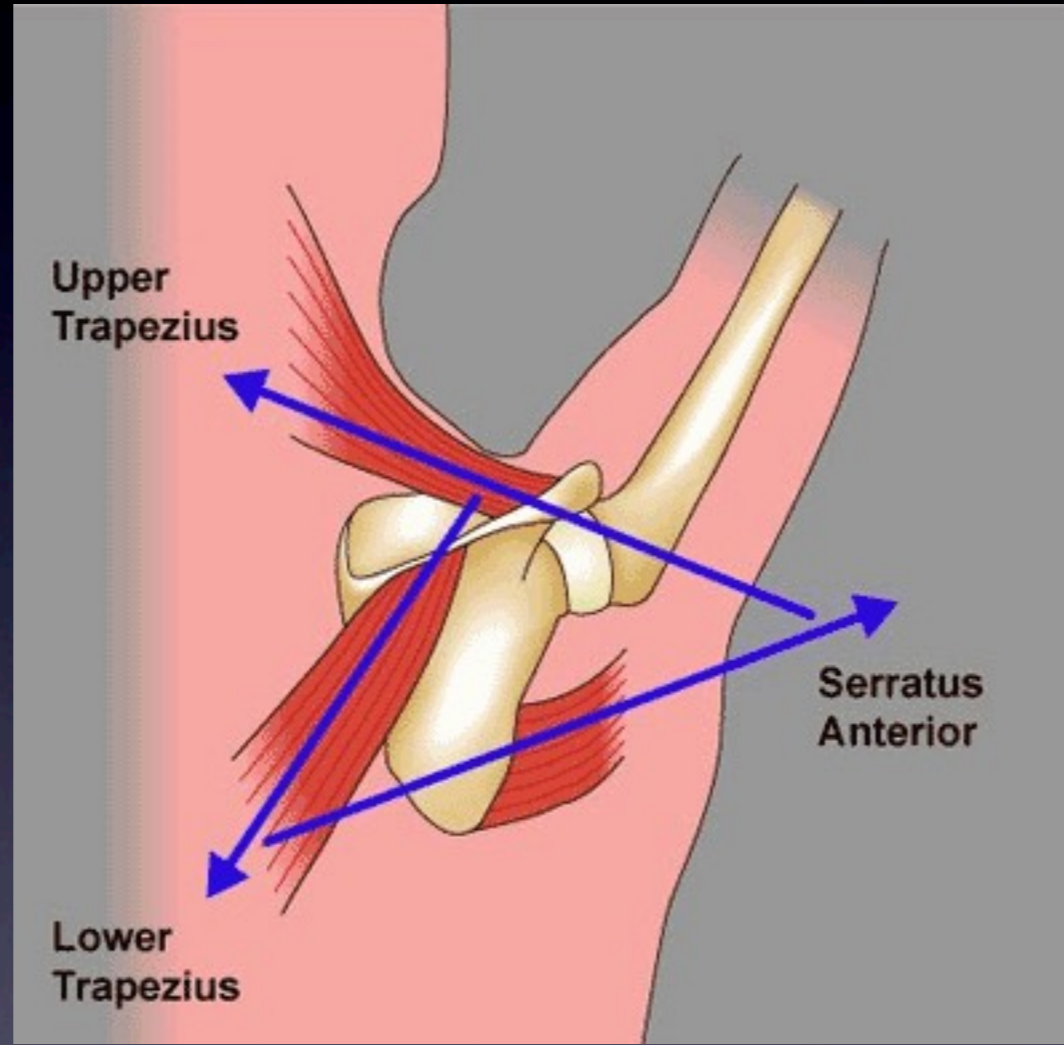


# 1 PRATIMAS

Tarpumenčio raumenų aktyvinimas

Vienu metu priartinti mentes vieną prie kitos, nepakeliant į viršų pečių. Jausti tarpumenčio sritį. Išlaikyti 10 s. Kartoti 5–10 kartų.





## 2 PRATIMAS

**Pečių juostos atpalaidavimas ištempiant**  
Palenkus galvą pirmyn, smakru temtis dešinio peties link iki malonaus tempimo jausmo kairėje pusėje. Laikyti 15–30 s. Pakartoti į kairę pusę. Iš viso atlikti 2–4 kartus.



### 3 PRATIMAS

Kaklo sustingimo mažinimas ir  
paslankumo gerinimas

Lėtai stumti smakrą pirmyn ir atgal iki  
malonaus pojūčio kakle. Kartoti iki 10 kartų.

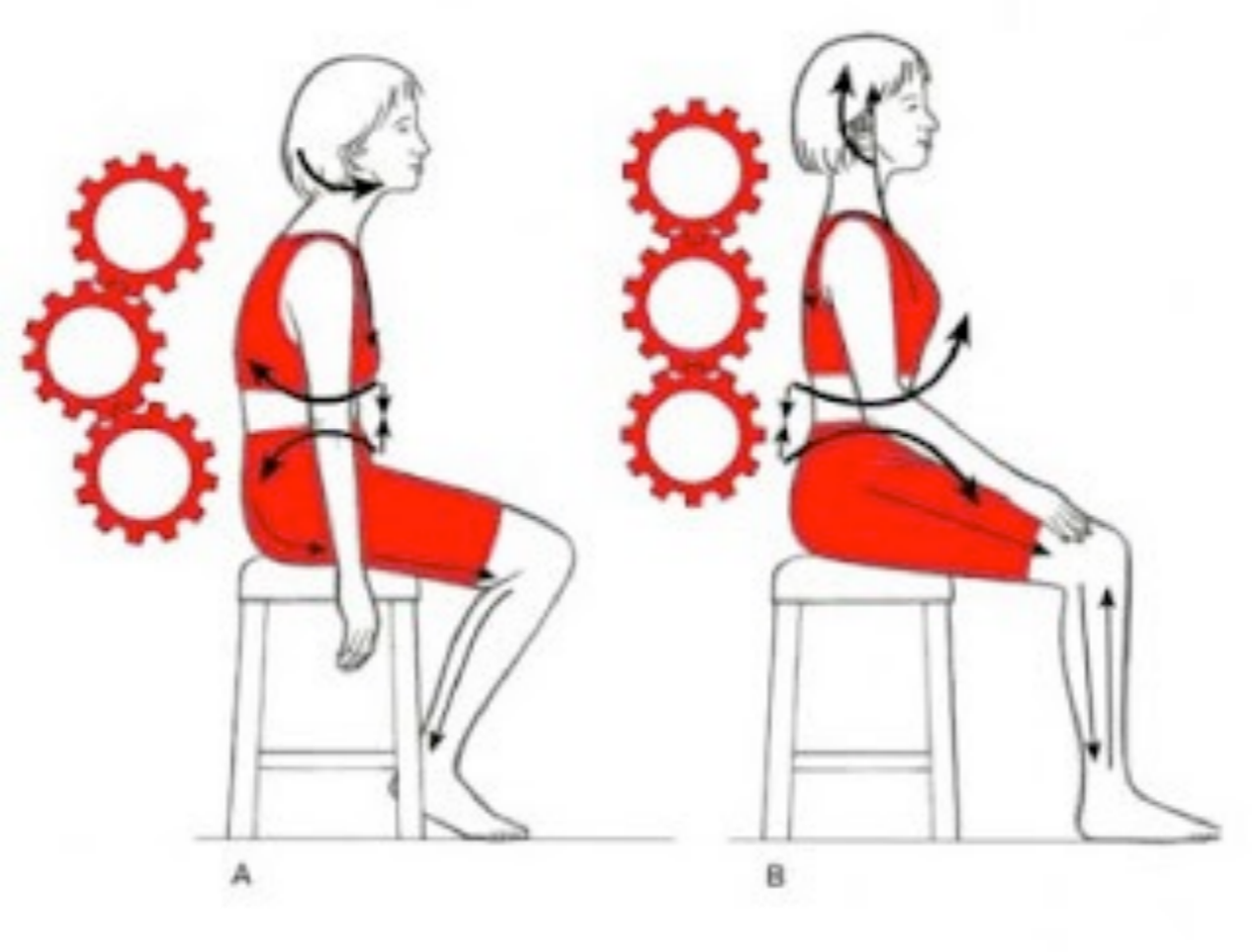
Viršut  
Lo



## 4 PRATIMAS

Viršutinės nugaros dalies, tarpumenčio atpalaidavimas ištempiant  
Laikant tiesias rankas priešais save, jas ištemti pirmyn kartu lenkiant galvą  
ir viršutinę nugaros dalį iki malonaus tempimo jausmo.  
Laikyti 15–30 s. Kartoti 2–4 kartus.





## 5 PRATIMAS

### Plaštakų, pečių ir tarpumenčio raumenų aktyvinimas

1. Rankos sulenktos, plaštakos nykščiais į viršų, mentės truputį pritrauktos. 2. Išskėsti pirštus. 3. Atlenki plaštakas. 4. Pasukti plaštakas delnais į viršų. 5. Išlaikant alkūnes vietoje, sukti dilbius į šonus ir šioje padėtyje išbūti iki 10 s. Kartoti viską nuo pradžių 5–10 kartų.





## 6 PRATIMAS

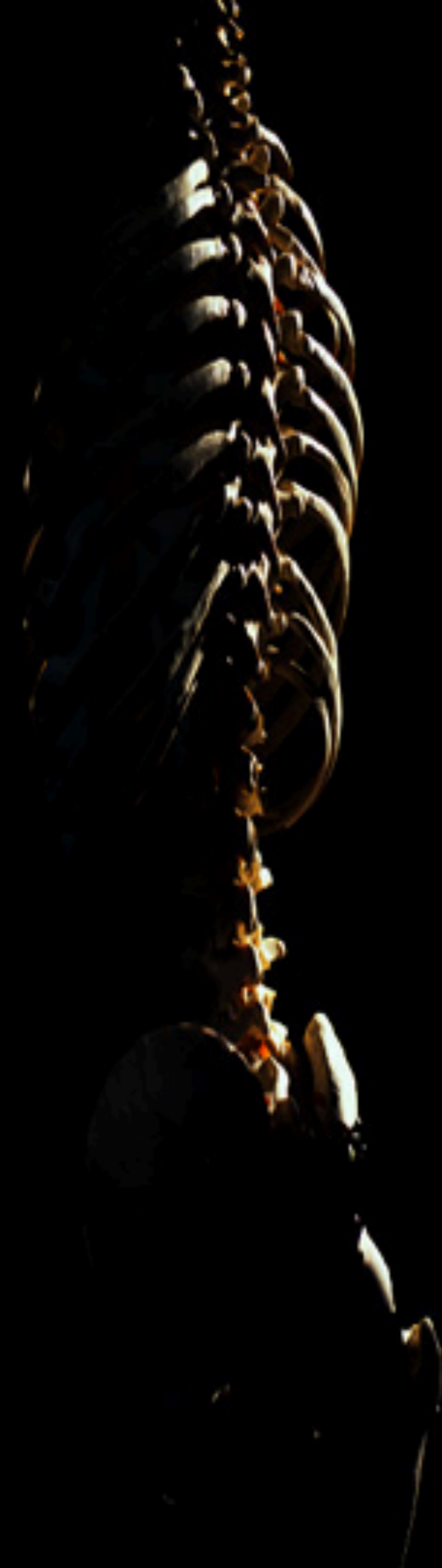
Riešo, alkūnės ir peties sustingimo mažinimas

1 ir 2 pirštus suglausti (atlikti OK ženklą).

3, 4 ir 5 pirštais paliesti apatinį žandikaulį.

Lėtai kelti alkūnę į viršų ir nuleisti žemyn. Kartoti iki 10 kartų kiekviena ranka.





 s v e i k o  
STUBURO  
MOKYKLA

[www.stuburomokykla.it](http://www.stuburomokykla.it)

