



INSTITUT ZA ORTOPEDSKO-HIRURŠKE BOLESTI

**"BANJICA"**



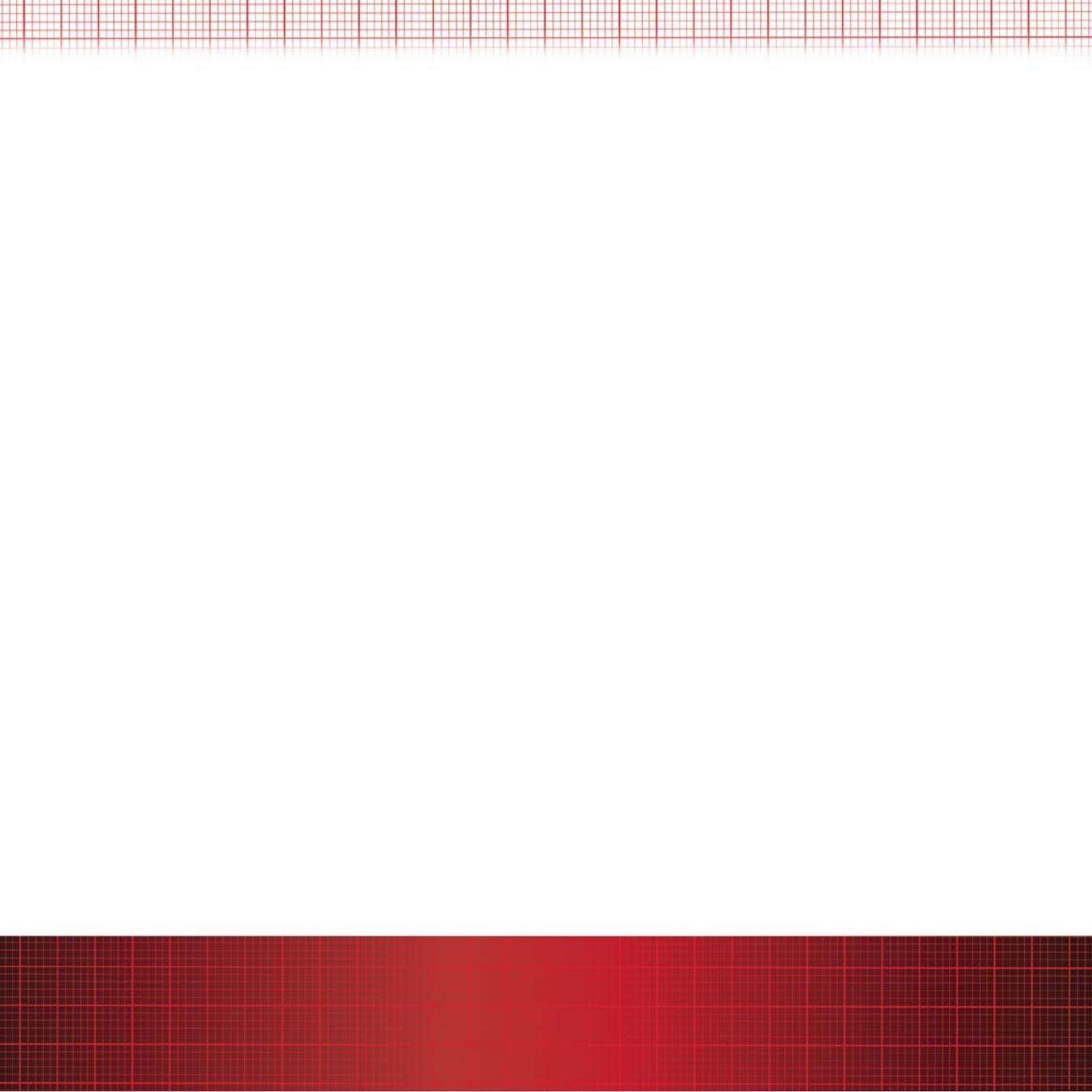
Informator za pacijente

# Osteoporozna

Služba za fizikalnu medicinu i rehabilitaciju



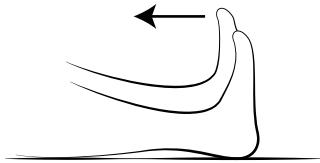
Institut za ortopedsko-hirurške bolesti „Banjica“  
Beograd, Mihaila Avramovića br. 28



## POČETNI POLOŽAJ: LEŽEĆI- NA LEDIMA

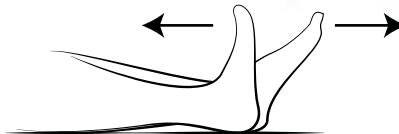
### ☐ Vežba 1

Zatežite oba stopala prema sebi i od sebe



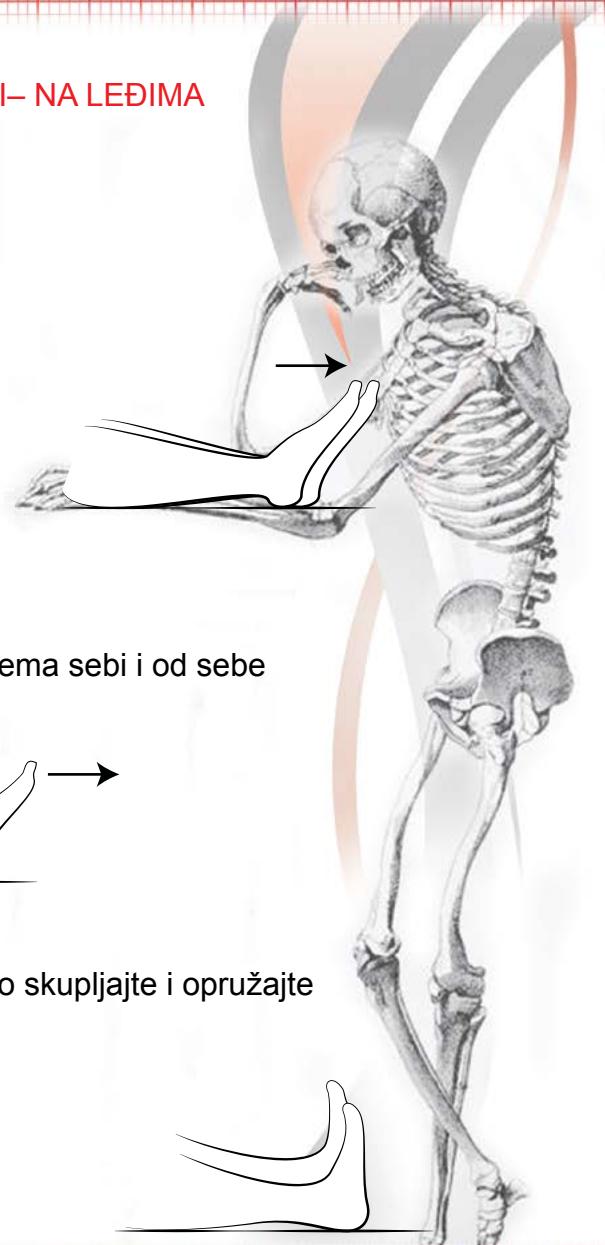
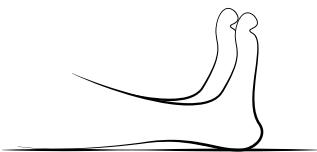
### ☐ Vežba 2

Naizmenično zatežite, levo, pa desno stopalo prema sebi i od sebe



### ☐ Vežba 3

Zatežite stopala prema sebi, a prste naizmenično skupljajte i opušajte



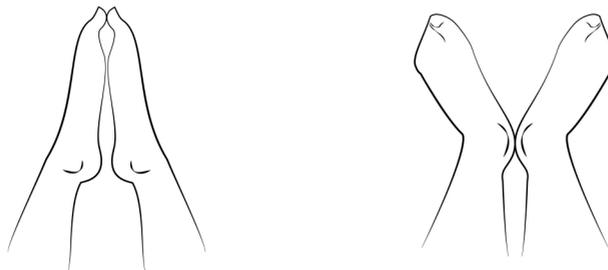
☐ Vežba 4

Kružite stopalima u jednu pa u drugu stranu



☐ Vežba 5

Postavite taban u taban i širite prste sa sastavljenim petama



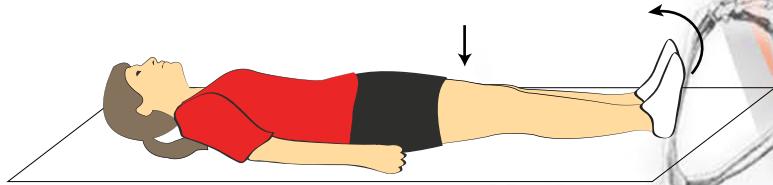
☐ Vežba 6

Naizmenično prstima jedne noge gurajte prste druge noge u napred



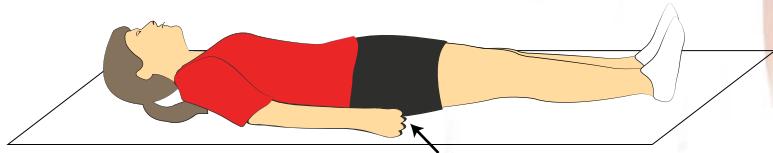
□ Vežba 7

Povucite stopala prema sebi i zategnite butne mišiće



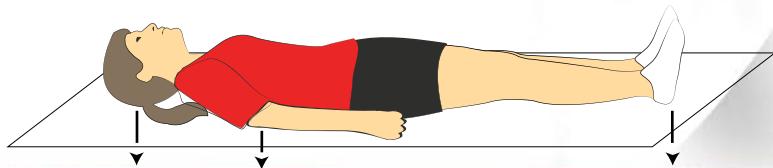
□ Vežba 8

Zategnite sedalne mišiće u trajanju od 5 sekundi



□ Vežba 9

Sa pet tačaka oslonca (potiljak, obe podlaktice i obe pete) gurajte podlogu



## POČETNI POLOŽAJ: LEŽEĆI- NA LEĐIMA SA SAVIJENIM POTKOLENICAMA

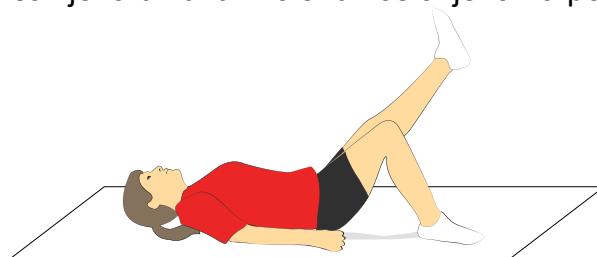
### □ Vežba 10

Početni položaj je ležeći na leđima sa savijenim nogama koliko god je to moguće, a da stopala budu celom površinom oslonjena na površinu. Zatežite trbušne mišiće tako što lumbalnom kičmom gurate podlogu.



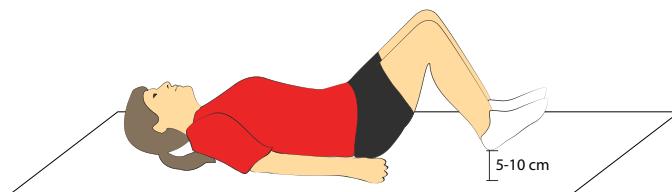
### □ Vežba 11

Naizmenično podižite noge sa zategnutim pravim kolenom prema sebi. Noga koja miruje je savijena u kuku i kolenu i oslonjena na podlogu



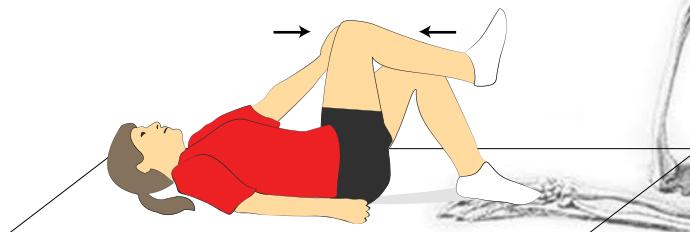
### □ Vežba 12

Podignite obe pete od podloge na 5-10 cm



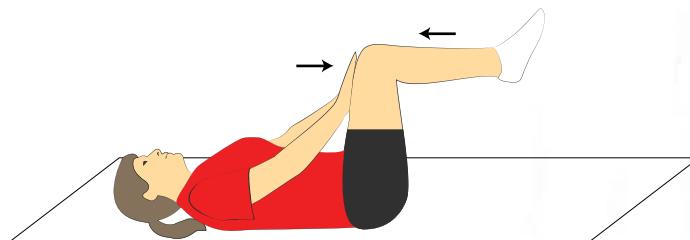
### □ Vežba 13

Naizmenično povlačite savijenu nogu prema licu, a suprotnom rukom to nedozvoljavajte i gurajte je do ravnoteže



### □ Vežba 14

Istovremeno povlačite obe savijene noge prema licu, a šakama oslonjenim na kolenima, gurajte kolena do ravnoteže



## POČETNI POLOŽAJ: LEŽEĆI – NA LEĐIMA

### □ Vežba 15

Podignite obe ruke iznad glave uz udah i vratite ih pored tela uz izdah



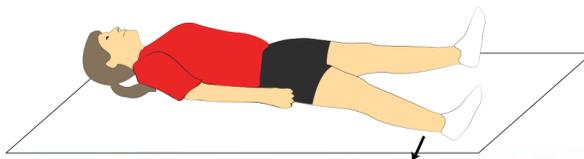
### □ Vežba 16

Naizmenično podižite ruke iznad glave



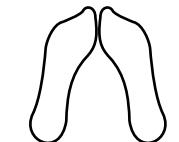
### □ Vežba 17

Naizmenično (sa zategnutnim kolenom i stopalom) povlačite nogu u stranu i vraćajte prema sredini



## ☐ Vežba 18

Rotirajte noge spolja i unutra tako što ćete stopala okretati spolja i unutra



## ☐ Vežba 19

Nadlaktice su pod uglom od  $90^\circ$  u odnosu na telo i savijene. Donjom površinom nadlaktice vršite pritisak na podlogu



## ☐ Vežba 20

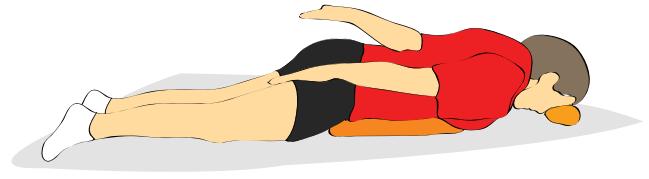
Ukrcstite prste na grudima, okrenite šake ka spolja i izvucite ih ispred sebe uz udah i vratite ih na grudi uz izdah



## VEŽBE ZA MIŠIĆE LEĐA

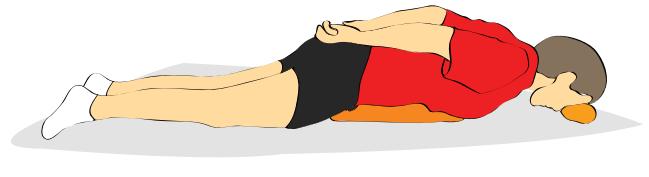
### □ Vežba 1

Početni položaj je ležeći potrbuške, ispod stomaka se stavi presavijen frotir, od kukova do donje ivice rebara. Pod čelo se stavlja urolan peškir, ruke koje su pored tela podižu se iz ramena. Cele ruke se odvajaju od podloge i u tom položaju se zadrži 6 sekundi. Zatim se ruke spuste i opuste. Vežba se ponavlja 10 puta.



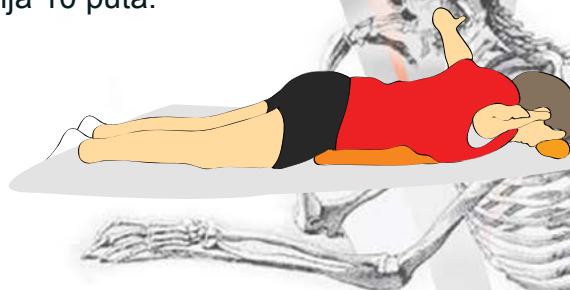
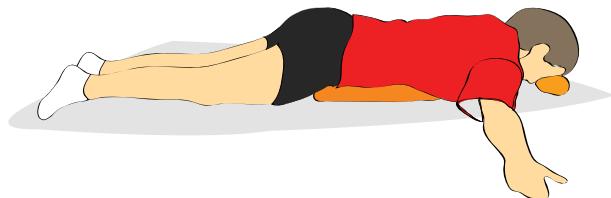
### □ Vežba 2

Položaj trupa je isti, ruke se stave jedna preko druge na karlicu, zategnu se ramena i u zategnutom položaju drži 6 sekundi. Zatim se ruke opuste. Vežba se ponavlja 10 puta.



### □ Vežba 3

Položaj tela je isti. Ruke su potpuno raširene kao krila od aviona, podignu se sa podloge nekih 10-tak cm, zajedno sa ramenima. Drži se 6 sekundi u tom podignutom položaju i ruke se spuste. Vežba se ponavlja 10 puta.



### □ Vežba 4

Ruke se postavljaju pod uglom od 90 stepeni u odnosu na trup, podsećaju na viljušku, podignu se ruke i laktovi, u tom podignutom položaju se zadrži 6 sekundi, zatim se ruke spuste i opuste. Sve vreme glava se ne podiže sa jastučeta ispod čela. Vežba se ponavlja 10 puta.



## □ Vežba 5

Položaj trupa je isti, prsti se ukrste na potiljku i laktovi odignu od podloge u tom položaju zadrže 6 sekundi. Zatim se ruke spuste i opuste. Vežba se izvodi 10 puta.



## VEŽBE U STOJEĆEM POLOŽAJU

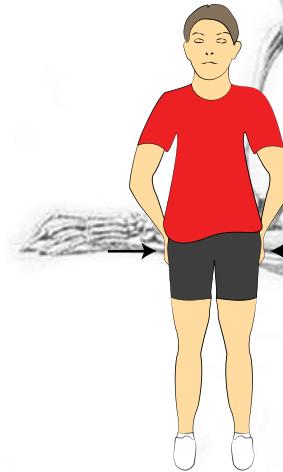
### □ Vežba 1

Pritiskajte dlan o dlan ispred sebe



### □ Vežba 2

Pritiskajte dlanove o butine



### □ Vežba 3

Pritiskajte dlan o dlan iza leđa

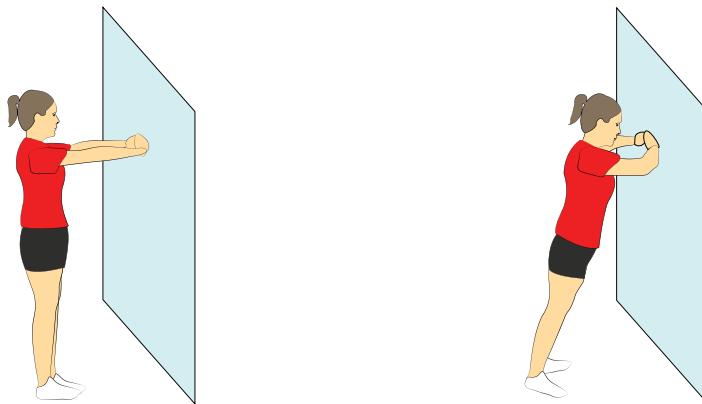


# "BANJICA"



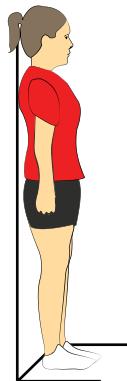
#### □ Vežba 4

Prsti šaka su okrenuti na unutra. Pacijent savija ruke u laktovima i radi polusklek uz izdah a opruža laktove i vraća se nazad uz udah. **Trup mora ostati prav!**



#### □ Vežba 5

Pacijent je oslonjen leđima, rukama i glavom na zid, pa tim površinama vrši pritisak na zid





“BANJICA”



**Direktor Instituta:**  
Prof. dr Slobodan Slavković

**Rukovodilac stručnog tela za lekove, kvalitet i akreditaciju:**  
Prim. mr sci. med dr Vesna Nikolić

**Služba za fizikalnu medicinu i rehabilitaciju:**  
Prim. dr Olga Nikolić

VFT Zora Protić  
VFT Ljiljana Ilić

Zaveden pod brojem:  
i-13/92

INSTITUT ZA ORTOPEDSKO-HIRURŠKE BOLESTI

**“BANJICA”**

*2014. godina*

Designed by: Miloš Keser, B smart media servis d.o.o.

[www.bsmart.rs](http://www.bsmart.rs)



Institut za ortopedsko-hirurške bolesti „Banjica“  
Beograd, Mihaila Avramovića br. 28

[www.iohbb.edu.rs](http://www.iohbb.edu.rs)

