

## Relaksācijas pozas

Muguras sāpes ir aktuāla problēma, kas skar arvien vairāk cilvēku. Muguras sāpju gadījumā atvieglojumu var sniegt relaksācijas pozas

1. Nogulieties uz muguras, kājas novietojiet uz bumbas vai krēsla, lai atslogotu muguras jostas daļu



2. Četrpāpus ar vēderu guliet uz bumbas, lai atslogotu muguras krūšu un jostas daļu



3. Sēžot uz ceļiem, stiepiet sēžas daļu atpakaļ un rokas uz priekšu, atslābinieties



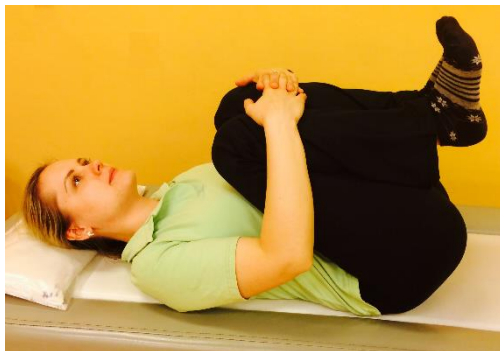
## Vingrojumi

Lai uzlabotu ķermeņa fiziskās spējas un rūpētos par muguras veselību, ik dienu ir nepieciešams veikt vingrojumus. Katru vingrojumu veiciet 3-5 reizes.

1. Guļus uz muguras pievelciet sev klāt vienu kāju, pēc tam otru



2. Guļus uz muguras pievelciet sev klāt abas kājas, turot tās pie ceļiem



3. Guļus uz muguras, vienu kāju pārlieciet pāri otrai, ar rokām aptverot apakšējās kājas celi



4. Guļus uz muguras salieciet abas kājas un atceliet sēžas daļu



5. Guļus uz muguras salieciet abas kājas un starp ceļiem novietojiet bumbu, pēc tam to lēnām saspiediet un atlaidiet



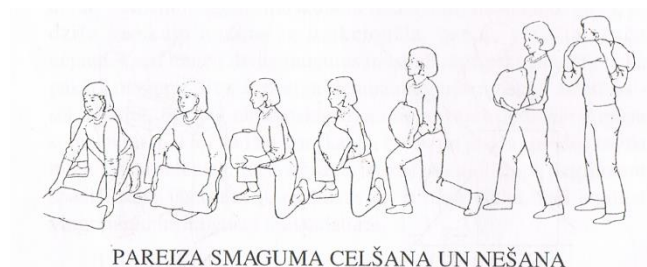
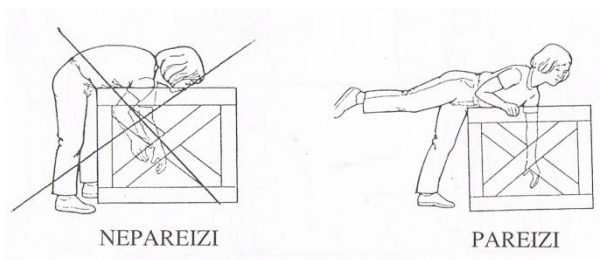
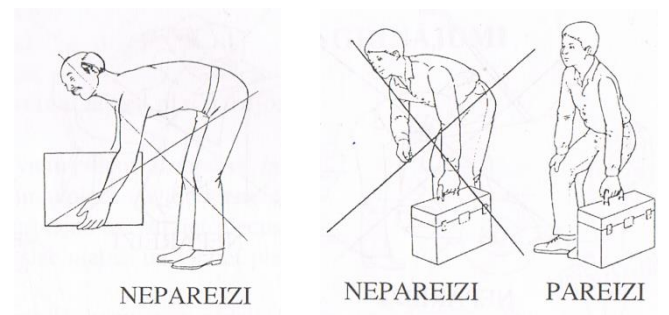
6. Četrpāpus paceliet pretējo roku un kāju, pēc tam otrādi



7. Stāvus pie sienas balstiet rokas pret sienu un stiepiet vienu kāju atpakaļ, pēc tam otru kāju



## Ergonomikas pamatprincipi ikdienas aktivitātēs



Muguras sāpju gadījumā diagnozes noteikšanai vēršieties pie ģimenes ārsta, neirologa vai rehabilitologa.

Fizioterapeits izstrādās Jums atbilstošu vingrojumu programmu, kā arī sniegs rekomendācijas un ieteikumus turpmākai vingrojumu izpildei mājās. Pierakstīties pie fizioterapeita var, zvanot uz Fizikālās un rehabilitācijas medicīnas klīnikas pacientu pieraksta tālruni nr. 67000610!

Bukletu sagatavoja Fizikālās un rehabilitācijas medicīnas klīnikas fizioterapeiti Neiroloģijas dienas ietvaros

Izmantotā literatūra:

1. Muguras sāpes. Pieejams tiešsaistē: [http://www.mfd.lv/book/Muguras\\_sapes\\_lv.html](http://www.mfd.lv/book/Muguras_sapes_lv.html).
2. Mana mugura. Metodiskais materiāls. Fizioterapijas studiju programma. Rīga, 2005.
3. Dul, Weedmeester. Ergonomics for beginners: a quick reference guide.

