

Korektivna vadba za deformacije hrbtenice

lordoza, kifoza, skolioza

Ocena za drže

- opazovati hojo
- opazovati držo med sedenjem in vstajanjem
- pacienta zaprosimo, da se drži normalno in si ogledamo telo spredaj, s strani in od zadaj

SPREDAJ

- **Drža glave**
 - Ali sta ušesni mečici v isti ravni?
 - (premočni spodnji deli SCM oz. trapeziusa)
- **Ramena**
 - Ali sta rami v isti višini?
 - (na strani, ki je dvignjena je spazem zgornjih vlaken trapeziusa in levatorja skapule; takšna sprememba kaže tudi na skoliozo)
 - Ali sta obe rami postavljeni previsoko ?
 - bilateralne težave kot zgoraj
 - Ali sta rami premaknjeni naprej?
 - premočne pektoralne mišice, s slabostjo srednjega dela trapeziusa in romboidnih mišic

SPREDAJ

- **Spina iliaca ant. sup.**
 - Ali sta spini v isti višini ?
 - razlika v višini kaže na deformacije hrbtenice ali različno dolžino nog
 - Ali sta spini premaknjeni naprej ?
 - znak za lordozo
 - premočan erector spinae in quadratus lumborum
 - preslabe trebušne mišice
 - Ali sta spini premaknjeni nazaj ?
 - raven hrbet s šibkimi iztegovalki hrbta in potencialno premočnimi trebušnimi mišicami

SPREDAJ

- **Pogačica**
 - Ali sta usmerjeni naprej ?
 - če ne lahko gre za valgusno oz. varusno deformacijo
- **Prsti na nogah**
 - Kako so usmerjeni in ali gledajo naprej?
 - premajhen osrednji stopalni lok in morebitna ploskonožnost
 - opazujte morebitno zatekanje malih sklepov in deformacije palca (preozka obutev)

S STRANI

- **GLAVA**
 - Ali je cervikalna ukrivljenost hrbtenice pretirana, brada pa gleda naprej ?
 - iztegovalke vratu in zgornja vlakna trapeziusa so premočni, upogibalke pa šibke
- **TORAKALNA KRIVINA**
 - Ali najdete znake za kifozo (pretirana krivina torakalne hrbtenice in grbavost)
 - premočne pektoralne in šibke srednji del trapeziusa

S STRANI

- **TREBUH**
 - Opazujemo izbočenost trebuha oz. njegovo “nagubanost”, kar kaže na šibkost trebušnih mišic.
- **LEDVENA KRIVINA**
 - Ali opazite preveliko ledveno krivino → LORDOZA ?
 - medenica je premaknjena naprej, šibke trebušne mišice, napet erector spinae, quadratus lumborum ter fleksorji kolka

S STRANI

- **KOLENA**
 - Ali opazite znake hiperekstenzije kolena (rekurvatum) ?

OD ZADAJ

- **GLAVA**
 - Opazujemo ušesni mečici isto kot od spredaj
- **RAMENA**
 - Višina ramen
 - Položaj lopatic
 - scapula alta – spodnji in medialni rob lopatice je dvignjen in odmaknjen od prsnega koša → prešibak serratus ant. in spodnji del trapeziusa

OD ZADAJ

- **HRBTENICA**
 - Ali opazite znake skolioze ?
 - Hrbtenica je ukrivljena v obliki črke C ali S (enojna ali dvojna krivina)
 - S prstom potegnite po trnih vretenc in opazujte nastalo rdečo črto, ki bo najbolje pokazala deviacije
 - Skolioza je lahko prirojena (strukturna napaka) ali je posledica nepravilne drža in se pri upogibu delno zravna !

OD ZADAJ

- **ZADNJICA**
 - Ali sta zadnjični vdolbini v isti ravni?
 - Skolioza, lateralni premik medenice, različno dolgi nogi
- **PETE**
 - Ali se peti čvrsto dotikata podlage ?
 - nepravilen prenos teže

LORDOZA

- **Prevelika konkavnost ledvene hrbtenice**
- **Cilj vadbe:**
 - okrepiti trebušne mišice: rectus, obliquus abd. int. et ext.
 - okrepiti ekstenzorje kolka: hamstringi, gluteus maximus
 - iztezne vaje za: erector spinae in quadratus lumborum, ter iliopsoas

KIFOZA

- Prevelika konkavnost prsnega dela hrbtenice.
- Cilj vadbe:
 - okrepiti retraktorje ramena: srednji del trapeziusa in romboidne mišice → s tem se ramena povlečejo nazaj
 - okrepiti erector spinae
 - iztezne vaje za pectoralis major

SKOLIOZA

- Lateralna ukrivljenost hrbtenice.
- Je lahko posledica strukturne napake ali slabe drže.
 - Strukturno skoliozo popravi lahko samo zdravnik z ustreznim kirurškim posegom.
 - Funkcionalne se lahko popravijo s hotenim krčenjem mišic.

SKOLIOZA

- Splošno pravilo za vadbo pri skoliozi
 - mišice na konkavni strani krivine iztezamo
 - mišice na nasprotni strani krepimo.