

1^η άσκηση ύπτια θέση (ανάσκελα)

- Λυγίζουμε τα δύο γόνατα και τα τραβάμε με τα χέρια δυνατά προς το στήθος.



- Μετράμε αργά μέχρι το 5 και επαναφέρουμε τα πόδια στην αρχική θέση.
 - Χαλαρώνουμε ξαπλωμένοι και επαναλαμβάνουμε την άσκηση .
- *** Η άσκηση πρέπει να γίνει τρεις (3) φορές.

2^η άσκηση ύπτια θέση (ανάσκελα)

- Επαναλαμβάνουμε την προηγούμενη άσκηση, λυγίζοντας όμως το ένα γόνατο κάθε φορά.



- *** Η άσκηση πρέπει να γίνει τρεις (3) φορές από το κάθε γόνατο.

3^η άσκηση ύπτια θέση (ανάσκελα)

- Λυγίζουμε τα δύο γόνατα μαζί και πατάμε γερά και σταθερά, τα πόδια κάτω.



- Απ' αυτή τη θέση σηκώνουμε όσο πιο ψηλά μπορούμε την μέση.
 - Μετράμε αργά μέχρι το 5 και κατόπιν επανερχόμαστε στην αρχική θέση.
 - Χαλαρώνουμε και επαναλαμβάνουμε την άσκηση.
- *** Η άσκηση πρέπει να γίνει τρεις (3) φορές.

4^η άσκηση ύπτια θέση (ανάσκελα)

- Επαναλαμβάνουμε την προηγούμενη άσκηση, λυγίζοντας όμως το ένα γόνατο.



- *** Η άσκηση πρέπει να γίνει τρεις (3) φορές από το κάθε γόνατο.

5^η άσκηση πρηγή θέση (μπρούμυτα)

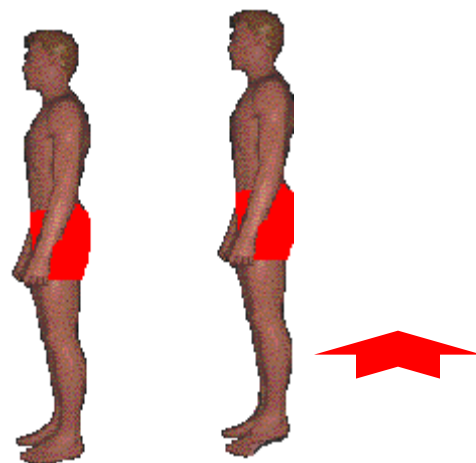
- Στηρίζουμε το κορμί στους αγκώνες
- Ανασηκώνουμε και τεντώνουμε το κορμί προς τα πάνω, ενώ η κοιλιά και τα πόδια ακουμπούνε κάτω.



- Παραμένουμε σ'αυτή τη θέση μετρώντας μέχρι το 5.
 - Κατεβαίνουμε προς τα κάτω (το στήθος και το κεφάλι να ακουμπήσουν κάτω) και επαναλαμβάνουμε την άσκηση.
- *** Η άσκηση πρέπει να επαναληφθεί για δέκα (10) φορές.

6^η άσκηση όρθια θέση

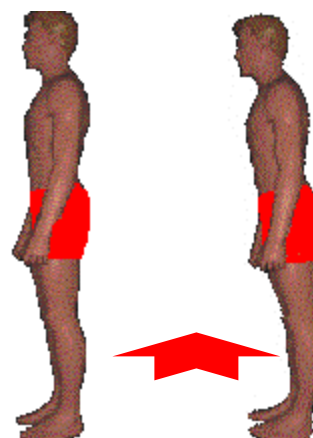
- Τεντώστε τα γόνατά σας και σηκωθείτε στις μύτες των ποδιών σας



- Μείνετε για λίγο και επαναλάβετε.
- *** Η άσκηση πρέπει να γίνει δέκα (10) φορές.

7^η άσκηση. όρθια θέση

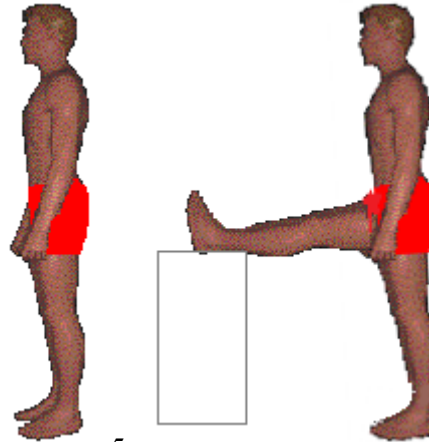
- Τεντώστε τα γόνατα και σηκωθείτε πατώντας στις φτέρνες των ποδιών.



- Μείνετε για λίγο και επαναλάβετε
- *** Η άσκηση πρέπει να γίνει δέκα (10) φορές.

8^η άσκηση όρθια θέση

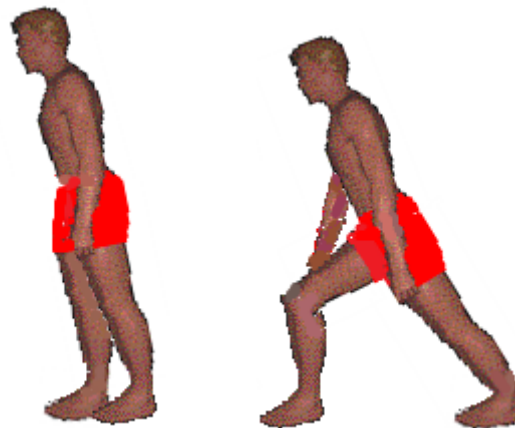
- Στρίβουμε τα πόδια προς τα μέσα.
- Σηκώνουμε τεντωμένο το ένα πόδι προς τα πάνω και το τοποθετούμε πάνω σε μία καρέκλα.



- Παραμένουμε σ' αυτή τη θέση μετρώντας μέχρι το 5.
- Κατεβάζουμε, χαλαρώνουμε και επαναλαμβάνουμε την άσκηση.
- *** Η άσκηση πρέπει να γίνει τρεις (3) φορές από το κάθε πόδι.
- *** Σταδιακά, κάθε μέρα μπορούμε να ανυψώνουμε το πόδι ολοένα και περισσότερο (μπορούμε να χρησιμοποιήσουμε τραπέζι για στήριξη).

8^η άσκηση όρθια θέση

- Βάζουμε το αριστερό πόδι πίσω από το δεξί (σε ευθεία γραμμή).
- Σέρνουμε το αριστερό πόδι προς τα πίσω, έχοντας τη φτέρνα πατημένη στο έδαφος και το πόδι σε ευθεία γραμμή.



- Παραμένουμε σ' αυτή τη θέση μετρώντας μέχρι το 5.
- Επανερχόμαστε στην αρχική θέση και επαναλαμβάνουμε την άσκηση.
- *** Η άσκηση πρέπει να γίνει τρεις (3) φορές από το κάθε πόδι.

- Συνιστούμε οι ασκήσεις να γίνουν πρωί και βράδυ την πρώτη εβδομάδα και μόνο πρωί την δεύτερη. Στη συνέχεια τις εκτελούμε μόνο προληπτικά ή σε περιόδους όπου έχουμε δυνατούς πόνους.
- Προοδευτικά και εφόσον νιώθετε καλά, αυξήστε τη διάρκεια και την ένταση των ασκήσεων. Σταματήστε αν η κατάστασή σας χειροτερεύει.
- Προτιμήστε να μην κάνετε μαζί ασκήσεις που είναι παρόμοιες.
- Προσπαθήστε να συγχρονίσετε την αναπνοή σας (εισπνοή από τη μύτη και εκπνοή από το στόμα), ώστε να έχουμε πιο ευεργετικά αποτελέσματα.
- Αποφύγετε στατικές εργασίες και κινήσεις (πολύωρη ορθοστασία ή κακό κάθισμα σε καρέκλα, ή εργασίες με σκύψιμο).
- Προτιμήστε ανατομικά στρώματα για τον ύπνο.
- Μην ξεχνάτε να σταματάτε κάθε κίνηση που προκαλεί πόνο.
- Για οποιοδήποτε πρόβλημα έχετε επικοινωνήστε με τον αρμόδιο ιατρό ή με το Εργαστήριό μας στο τηλέφωνο : 2310 214-970 .

- Αποφεύγετε να μένετε στην ίδια στάση για μεγάλο χρονικό διάστημα όπως π.χ. στην οδήγηση.
- Αποφεύγετε τις απότομες κινήσεις, όπως το σκύψιμο, στροφή ή τέντωμα για να πιάσετε κάτι. Οποσδήποτε να αποφεύγετε τις σύνθετες κινήσεις (σκύψιμο με στροφή ή τέντωμα με στροφή), ενώ μετακινείτε ή τοποθετείτε αντικείμενα.
- Για δραστηριότητες που απαιτείται σκύψιμο προς τα εμπρός (π.χ. στρώσιμο κρεβατιού) ακουμπήστε κάπου με το ένα χέρι ή ακουμπήστε το πόδι σε скаμνάκι, ώστε η μέση να μη δέχεται όλο το βάρος. Λυγίστε τα γόνατα ώστε να μη λυγίσει η μέση.
- Αποφεύγετε την έκθεση σε ρεύματα αέρος. Ευνοούν την έναρξη μυϊκών συσπάσεων (ιγύξεις).
- Συνιστώνται αθλητικές δραστηριότητες όπως κολύμπι και ασκήσεις γυμναστικής δαπέδου. Οι ασκήσεις εξυπηρετούν την ενίσχυση των μυών της ράχης και της κοιλιάς. Μην αθλείστε όμως όταν υπάρχει πόνος.
- Φροντίστε να κοιμάστε σε κατάλληλο στρώμα που να στηρίζει ομοιόμορφα το σώμα ευνοώντας μια άνετη ανάπαυση.
- Φοράτε παπούτσια μαλακά και χαμηλά, με ελαστική σόλα (όπως τα αθλητικά).
- Αν οδηγείται οποιοδήποτε τροχοφόρο βεβαιωθείτε, ότι η ανάρτησή του είναι σε καλή κατάσταση και το σώμα κατά την οδήγηση είναι σε άνετη στάση. Μπορείτε να χρησιμοποιείτε κάποιο μαξιλάρι για να στηρίζετε τη λεκάνη και τη μέση σας.
- Σε περίπτωση οσφυαλγίας λόγω κύησης μπορεί να είναι χρήσιμη η ανάπαυση στο κρεβάτι σε θέση χαλάρωσης για κάποιο χρονικό διάστημα.
- Η διατήρηση ιδανικού σωματικού βάρους ή η απώλεια πλεονάζοντος βάρους είναι απαραίτητη για την πρόληψη της οσφυαλγίας.
- Όταν κάθεστε πρέπει η πλάτη να στηρίζεται σε όλη της την επιφάνεια ώστε οι μύες της ράχης να είναι χαλαροί. Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε ένα μικρό μαξιλάρι για το σκοπό αυτό.
- Ακολουθείστε αυστηρά τον σωστό τρόπο ανύψωσης του βάρους (παραδειγματιστείτε από την στάση του σώματος στους αθλητές άρσης βαρών):

Ο ΣΩΣΤΟΣ ΤΡΟΠΟΣ ΑΝΥΨΩΣΗΣ ΒΑΡΟΥΣ

- Πρέπει να χρησιμοποιούνται τα πόδια και τα χέρια και όχι η πλάτη για την ανύψωση των φορτίων.
- Ρίξτε τους ώμους προς τα πίσω, μη λυγίστε τη μέση σας, λυγίστε τα γόνατά σας με ελαφρά κάμψη όλου του κορμού εμπρός. Κρατήστε το φορτίο όσο το δυνατό πιο κοντά στο στήθος σας και μετά ισιώστε τα πόδια σας, για να σηκώσετε το βάρος, ενώ διατηρείτε ίσια την πλάτη σας.
- Η πλάτη και ο αυχένας πρέπει να είναι σε ίσια γραμμή.
- Τα πόδια πρέπει να είναι ελαφρώς ανοιχτά, ώστε οι πατούσες να απέχουν μεταξύ τους για να υπάρχει ισορροπία.
- Το φορτίο πρέπει να είναι κοντά στο σώμα σας.
- Όπου είναι δυνατό το φορτίο να κρατείται με τα χέρια.

