



**Kanton Sarajevo  
Ministarstvo zdravstva**



JAVNA USTANOVA  
DOM ZDRAVLJA  
KANTONA SARAJEVO



JAVNA USTANOVA  
OPĆA BOLNICA  
PRIM. DR. ABDULAH NAKAŠ



KLINIČKI CENTAR  
UNIVERZITETA SARAJEVO



# Pravilno držanje tijela

„Prevenција i rano otkrivanje poremećaja lokomotornog aparata i deformiteta kičmenog stuba, predškolske i školske djece sa područja Kantona Sarajevo i njihovo uključivanje u program rane rehabilitacije

/Stručni tim za implementaciju projekta/

Sarajevo, 2008.god.

**Cilj pravilnog držanja je da se održe tri prirodne krivine kičme u normalnoj liniji. Da bi se održala kičma u pravilnom položaju morate imati jake mišiće.**

**Vaše tri prirodne krivine su:**

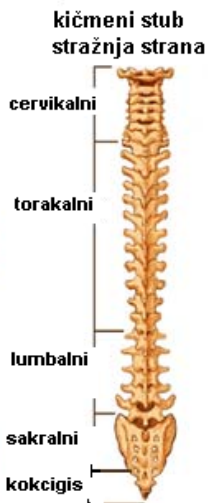
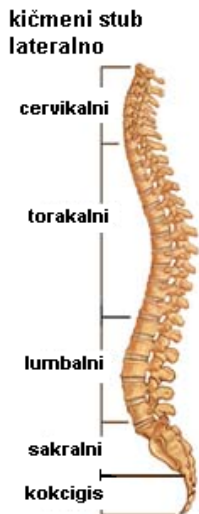
vratna, grudna i slabinska. Da bi provjerili da li su tri krivine u pravilnoj poziciji, zamislite uspravnu liniju koja prolazi kroz uho, rame, kuk, koljeno i gležanj.

**Jaki i elastični mišići**

Vježbe držanja daju vam snažne i elastične mišiće potrebne za održavanje prirodnih krivina kičme. Jaki mišići održavaju kosti i zglobove u pravilnom položaju i pomažu u održavanju tog položaja.

**Kako osjećate pravilno držanje?**

Ako zažmirite i osjetite da su vam uši, rame, kuk, koljeno i gležanj u istoj liniji i postanete svjesni svoga tijela, tada znate da je držanje vašeg tijela pravilno



# Pravilno držanje

Pravilno držanje u stojećem položaju štiti vas od povrede, povećava vašu udobnost i energiju i predstavlja osnovu za pravilno držanje u pokretu.



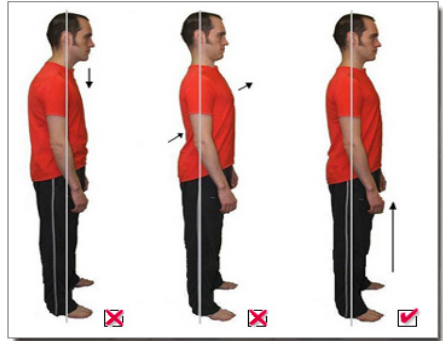
Pravilno držanje u pokretu je najsigurniji način za saginjanje, uspravljanje i ostale pokrete u toku dnevnih aktivnosti.



# Pravilni stavovi tijela

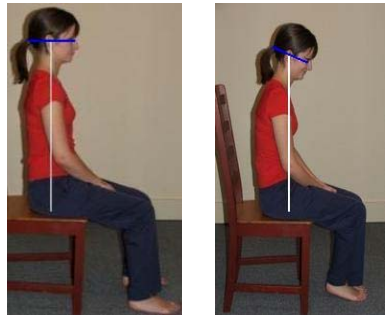
## Stajanje

Odmarajte jednu nogu na klupici da rasteretite donji dio leđa. Ako je moguće, radnu površinu podignite da bi ramena i vrat ostali spuštteni.



## Sjedenje

Kod sjedenja poduprite slabinski dio kičme jastučićem ili savijenim peškirom.



## Spavanje

Najbolji način za spavanje je da ležite na leđima sa malim jastukom ispod koljena ili između koljena ako ležite na boku.

Koristite samo jedan jastuk ispod glave i spavajte na čvršćem dušekuu da bi održali tri prirodne krivine vaše kičme.

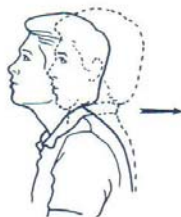


# Vježbe za pravilno držanje tijela

Vježbama držanja postižemo jake i elastične mišiće, koji podupiru kičmu što je vrlo značajno za pravilno držanje.

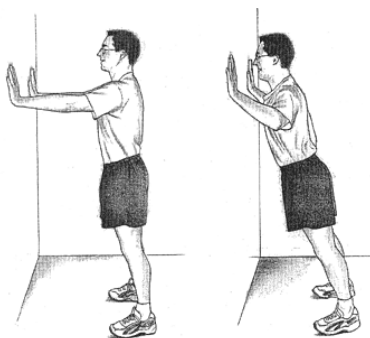
## Vježbe za vratnu kičmu

Pomjerate glavu ravno unazad tako da vam nos i uši ostaju u istoj ravnini.



## Vježbe za grudnu krivinu

Stanite u čošak i postavite dlanove tako da je jedan na jednom zidu a drugi na drugom u visini i širini ramena. Polako se nagnjite prema zidu.



## Vježbe za slabinski dio

Ležite na pod sa savijenim koljenima. Prekrstite ruke na grudima i podignite ramena od podloge. Zadržite se u ovim položajima dok izbrojite do 20 i ponovite 5-10 puta



# Vježbe za istezanje mišića

## Vrata

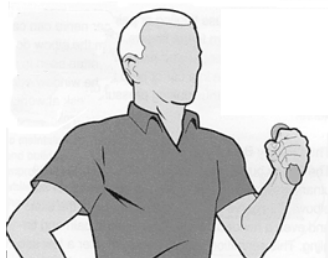
Nagnite glavu na jednu stranu uhom prema jednom, a zatim prema drugom ramenu.



## Grudne kičme

Savijte oba lakta i priljubite ih uz tijelo. Jednu ruku podignite što više, a drugu istegnite unazad.

(Kao kod trčanja)



## Slabinske kičme

Blažim pritiskom zadržite kukove na podlozi. Zadržite se u ovim položajima dok izbrojite do 20 i ponovite 5-10 puta.

