



TIM GUMILAR

# ZDRAVA HRBTENICA JE STEBER PODJETJA

UNIVERZA V MARIBORU



POLOŽAJ GLAVE  
VRATNA LORDOZA  
PRсна KIFOZA  
LEDVENA LORDOZA  
POLOŽAJ








POŁOŻAJ GLAWE  
 KRATNA LORDOZA  
 PRŚNA K...  
 LEDVENA L...  
 POŁOŻAJ MEDENI...



FOR  
 IDEAS,  
 THOUGHTS  
 AND  
 NOTES

Atlas of Human Anatomy  
 12th Edition  
 F. NETER, M.D.



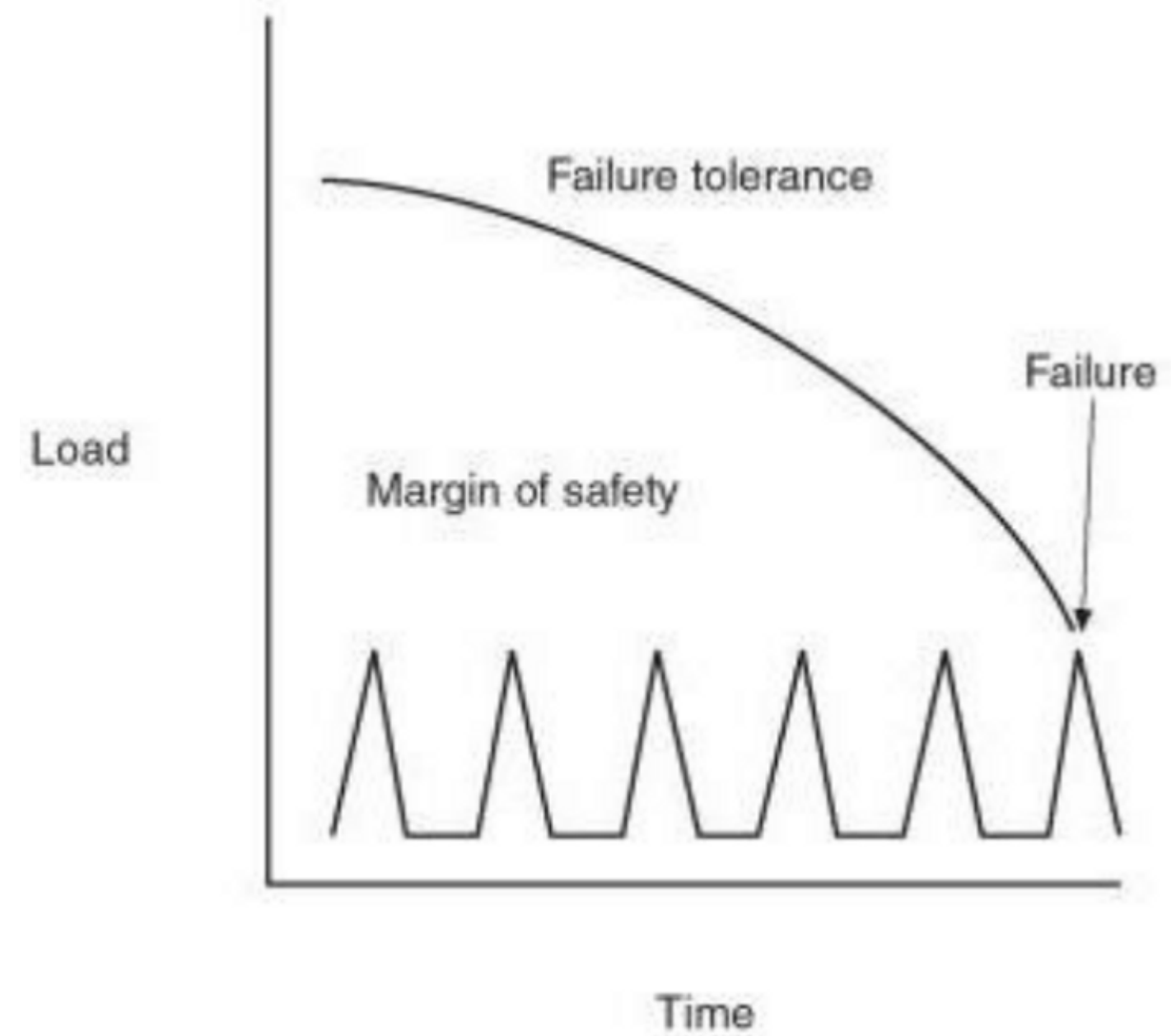
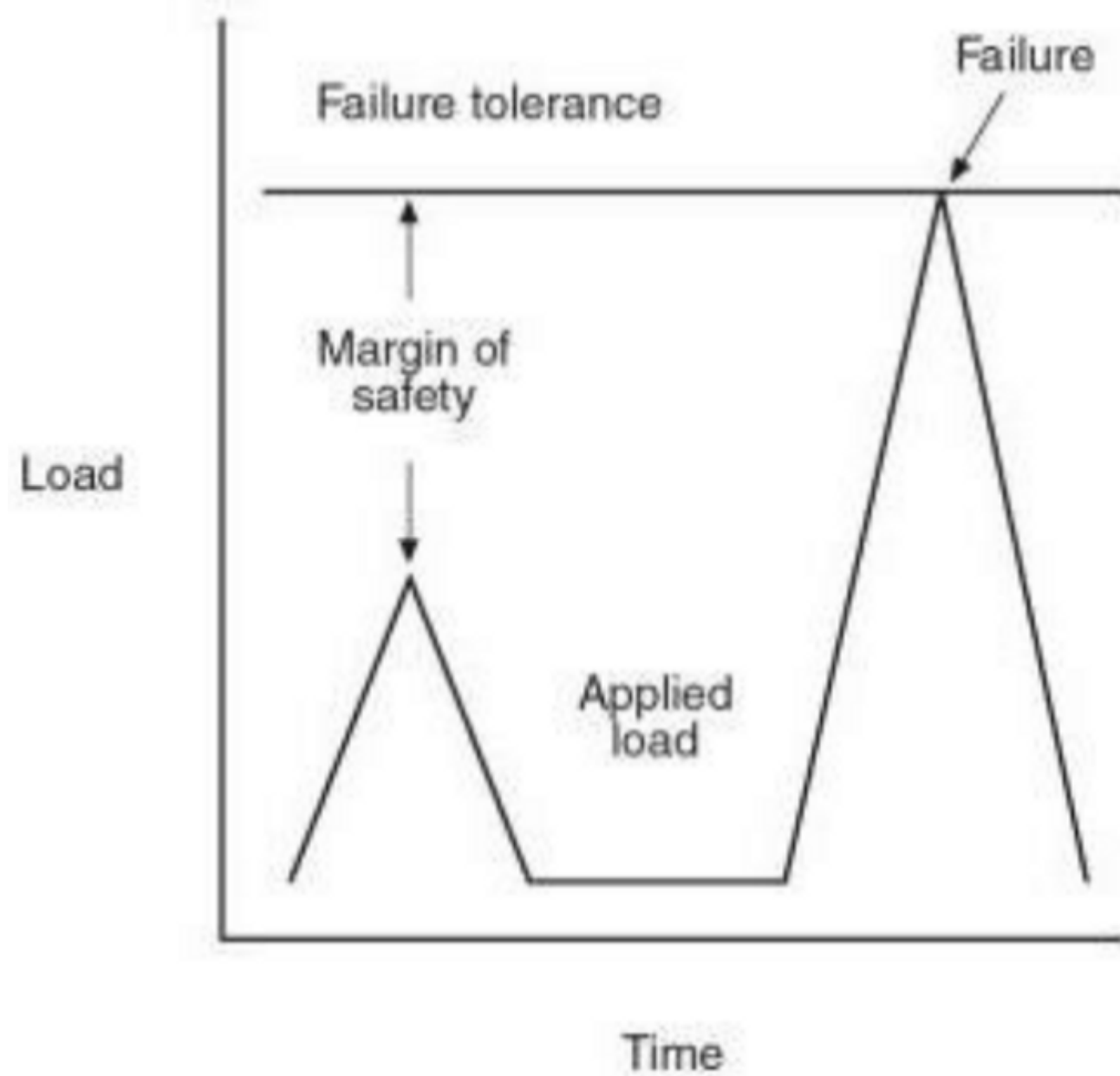


**NAŠA PRIVZETA DRŽA JE  
POVPREČJE DRŽ V  
KATERIH PREŽIVIMO  
NAJVEČ ČASA.**

---



# NASTANEK POŠKODBE HRBTENICE



# RED FLAGS

TRAVMATSKA POŠKODBA

NEPRESTANA BOLEČINA

POVEČANJE BOLEČINE V  
LEŽEČEM POLOŽAJU

JEMANJE IMUNOSUPRESIVOV

VROČINA

DISFUNKCIJA MEHURJA ALI  
ČREVESJA



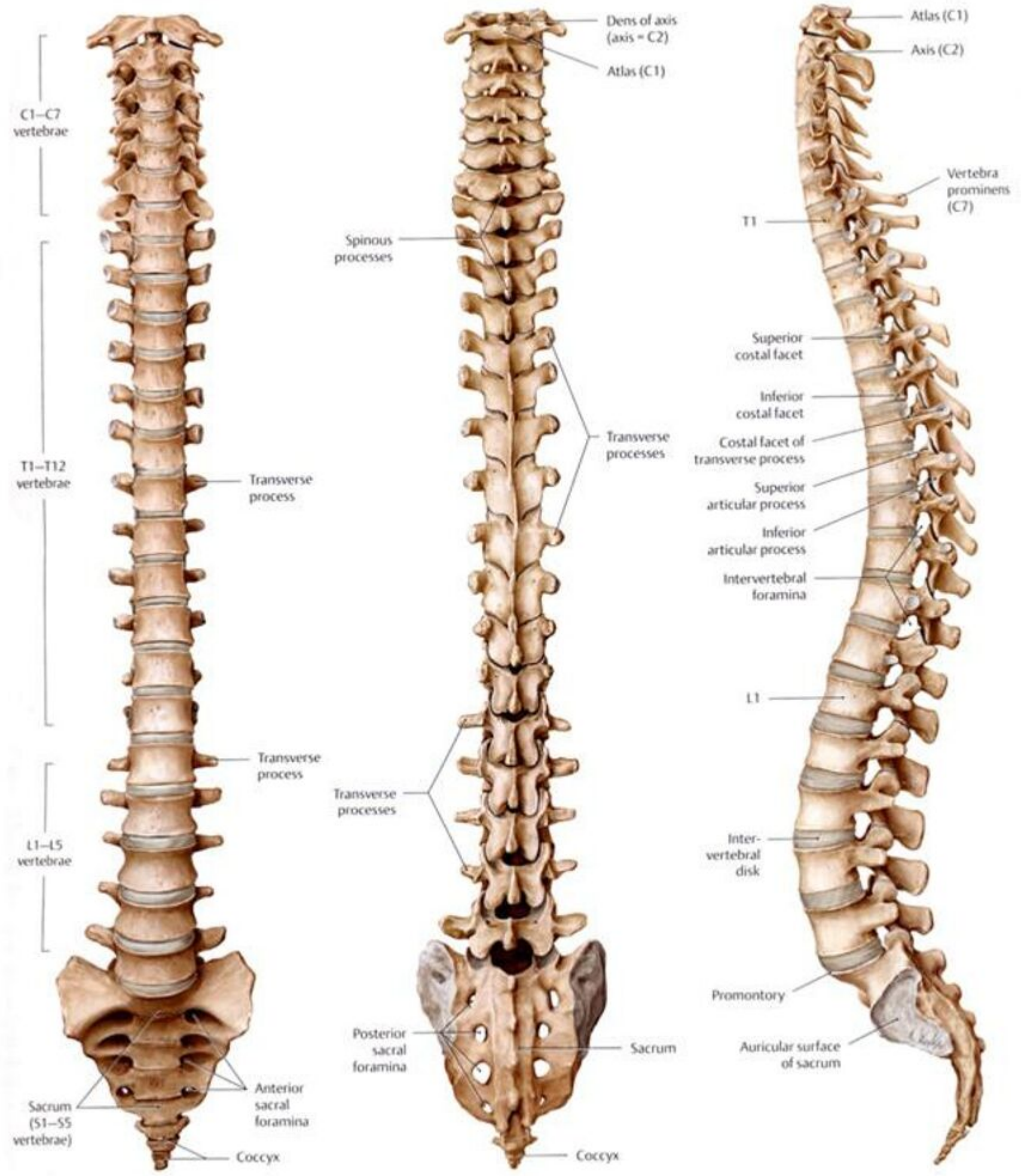
# SIMPTOMI V KATERIH SO UKREPI ZELO USPEŠNI

**BOLEČINA OBČASNO POPUSTI**

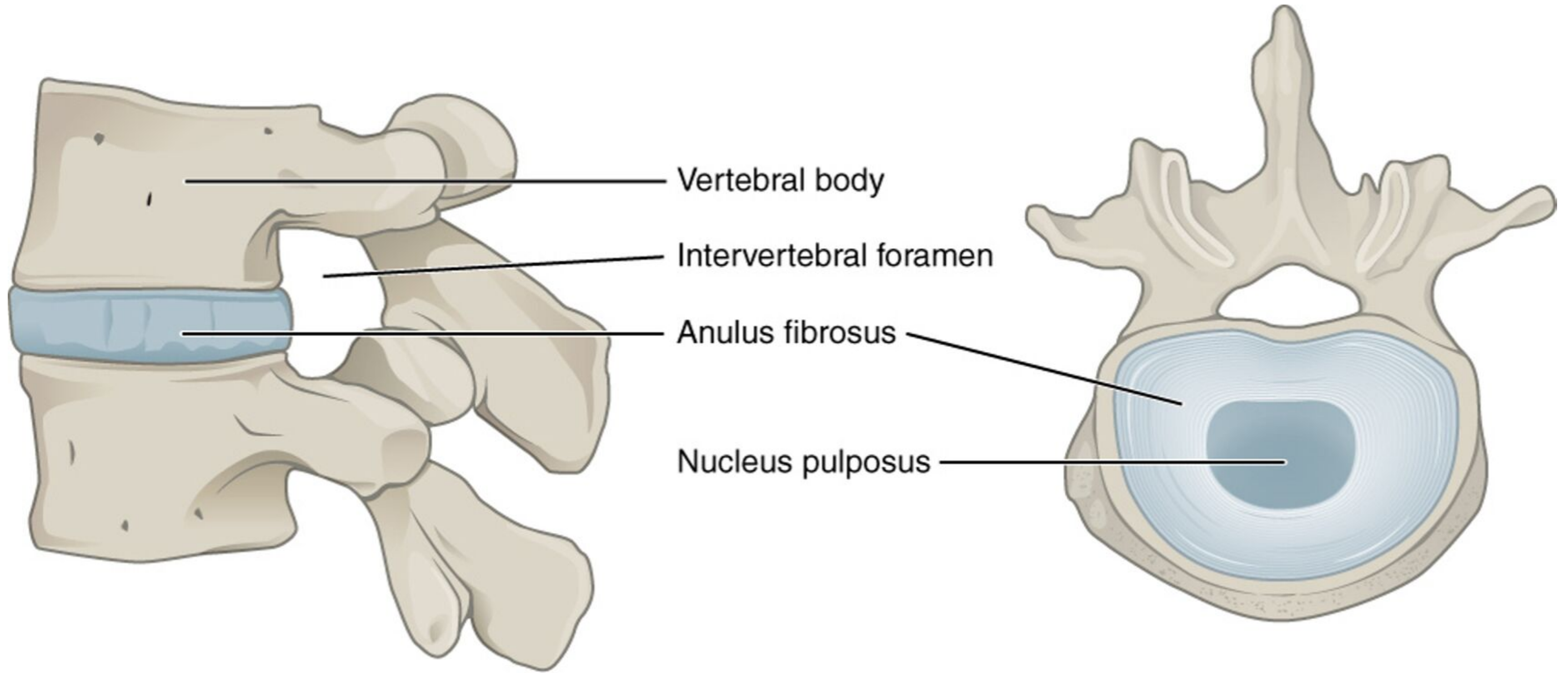
**BOLEČINA IZZVENI OB GIBANJU  
OZIROMA SPREMEMBI POLOŽAJA**

**BOLEČINA SE ZMANJŠA OB  
LEŽANJU NA HRBTU**

**BOLEČINA SE OBIČAJNO  
POSLABŠA OB SEDENJU**







Vertebral body

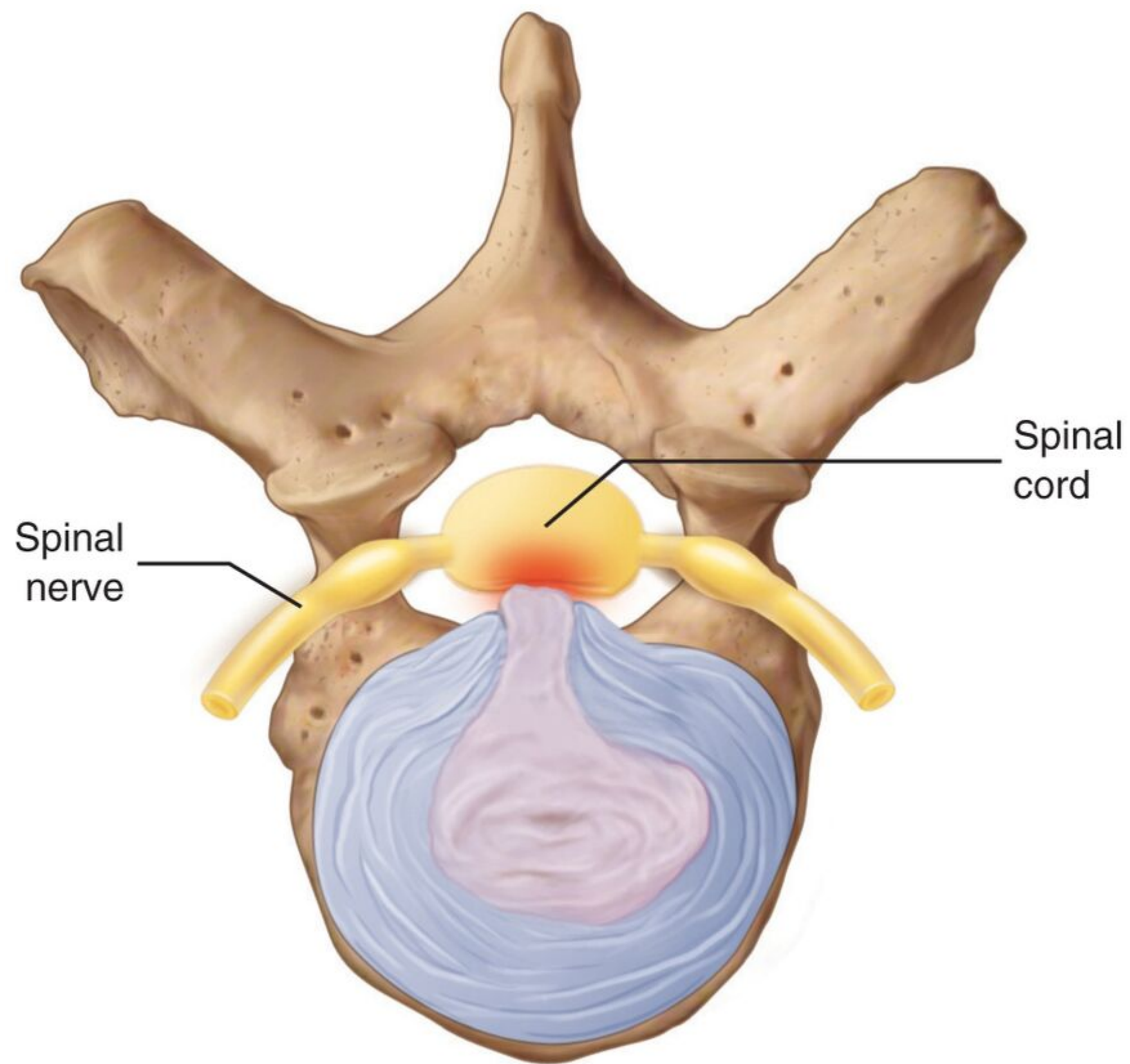
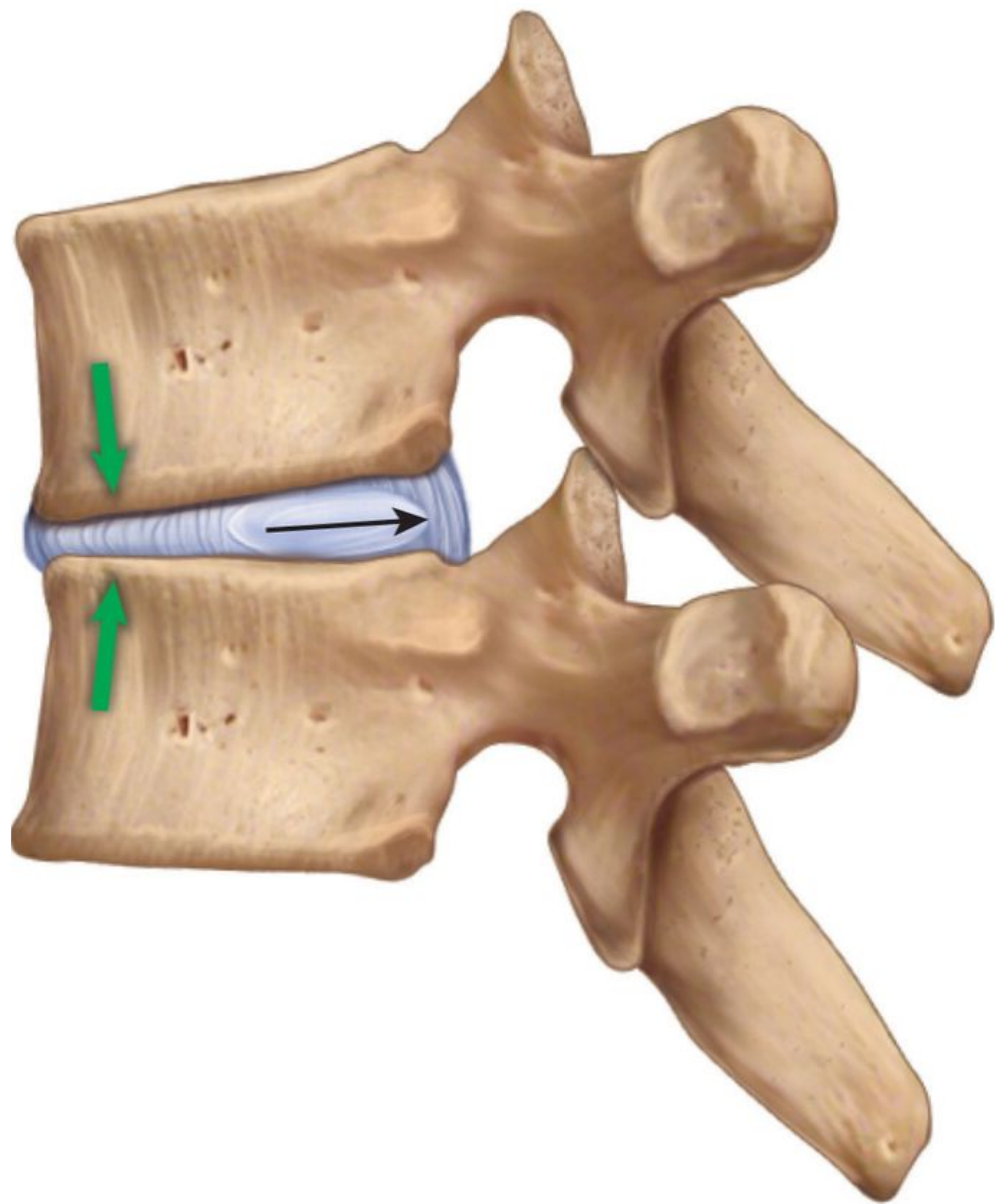
Intervertebral foramen

Anulus fibrosus

Nucleus pulposus

Lateral view

Superior view







**HRBTENICA Z LEDVENIMI KRIVINAMI**



**HRBTENICA Z IZRAVNANIMI LEDVENIMI  
KRIVINAMI MED SEDENJEM**



# MEDENICA JE BAZA HRBTENICE

**GOOD POSTURE**

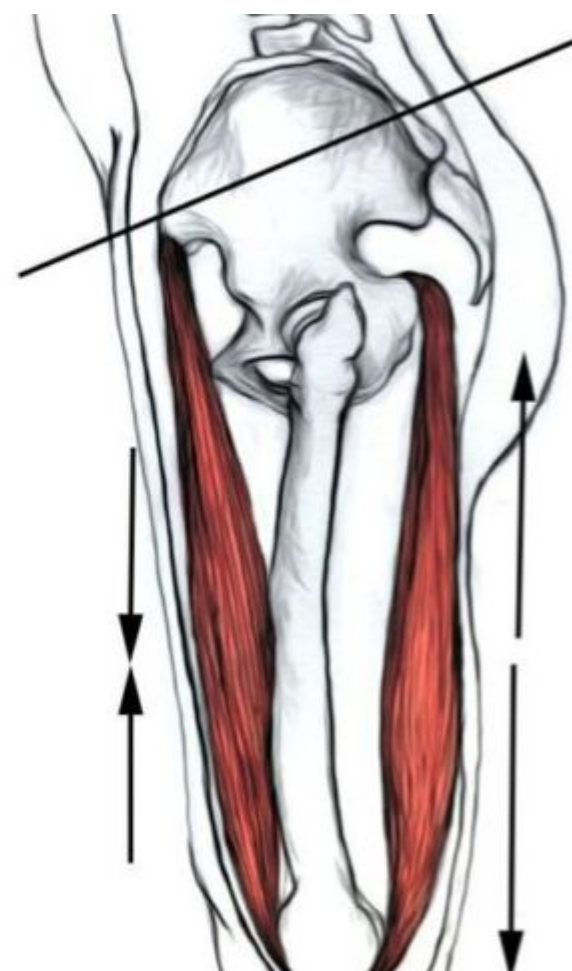
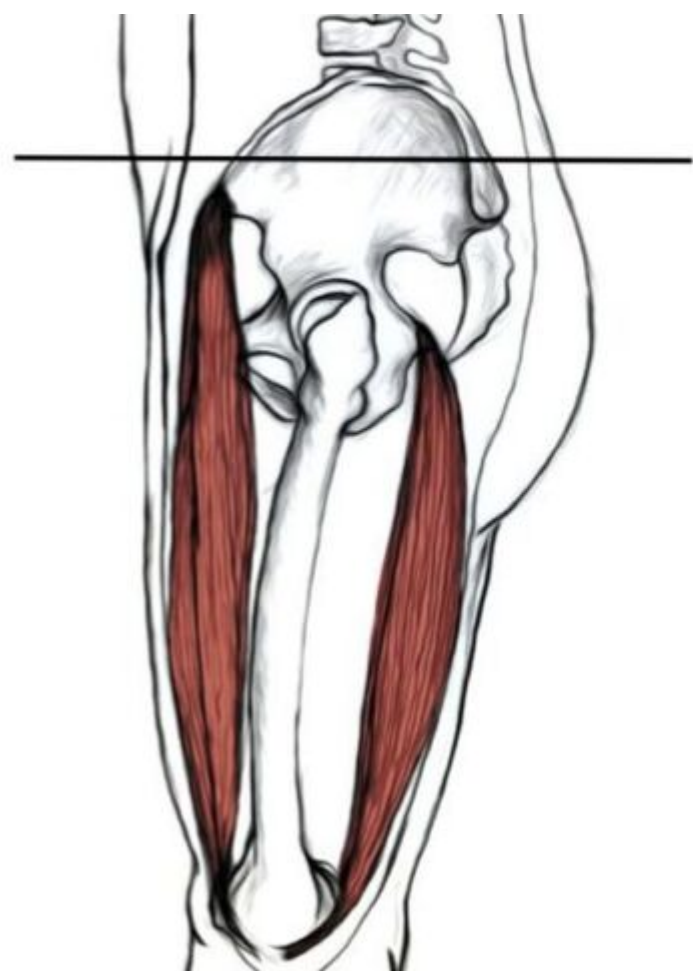


**ANTERIOR PELVIC TILT**



**POSTERIOR PELVIC TILT**





# ANTERIOR PELVIC TILT

## SKRAJŠANE MIŠICE

**QUADRATUS LOMBORUM, QUADRICEPS,  
ERECTOR SPINAE, ILIOPSOAS**

---

## ŠIBKE MIŠICE

**GLUTEALNE MIŠICE, HAMSTRINGI,  
TREBUŠNE MIŠICE**





**RAZTEG FLEKSORJEV KOLKA**





# RAZTEG MIŠICE QUADRICEPS





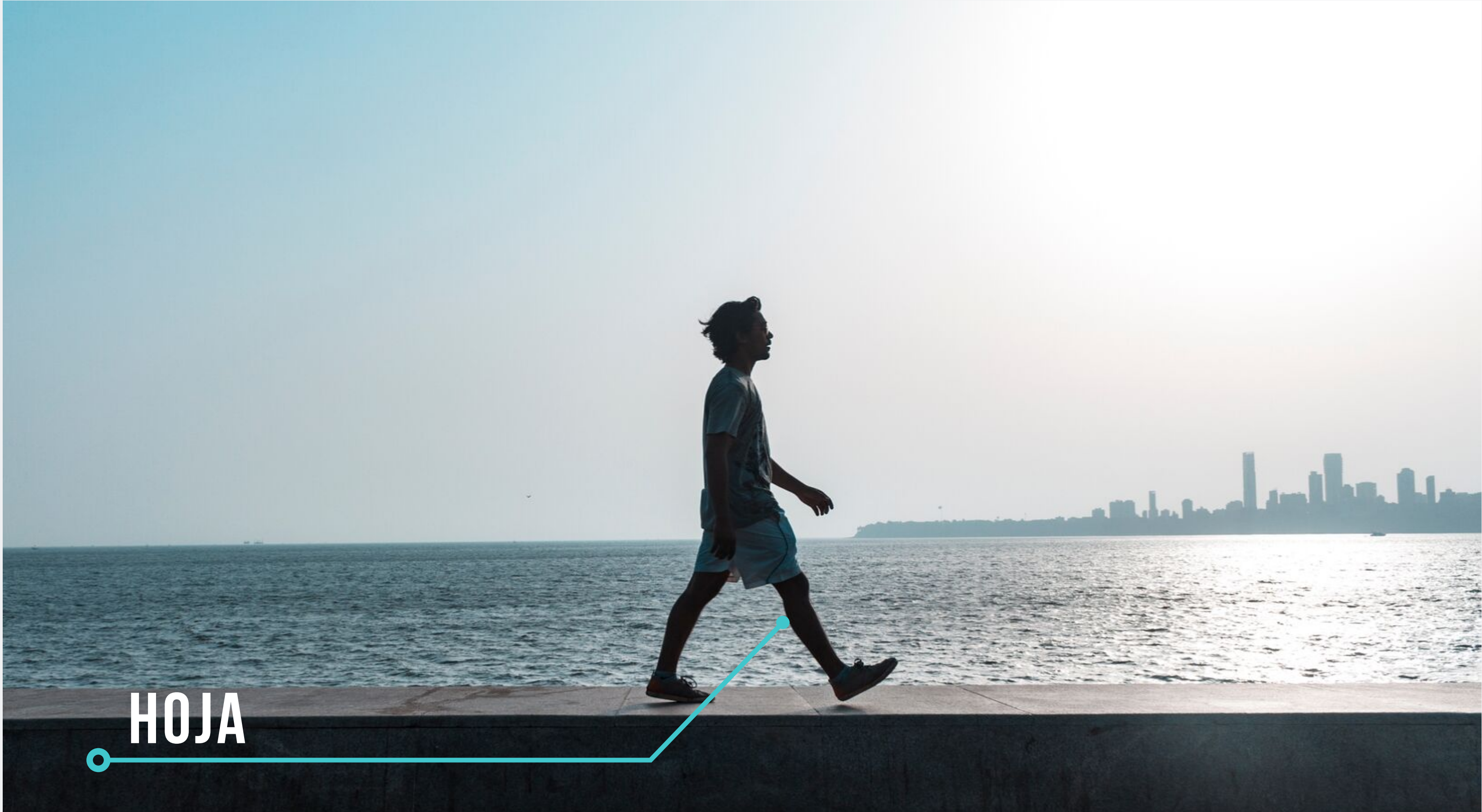
**KREPITEV HAMSTRINGOV IN GLUTEUSOV**



# PLANK







**HOJA**





## AKTIVNA ROTACIJA MEDENICE



# POSTERIOR PELVIC TILT (FLAT BACK)

## SKRAJŠANE MIŠICE

TREBUŠNE MIŠICE, HAMSTRINGI,  
GLUTEUSI

---

## ŠIBKE MIŠICE

FLEKSORJI KOLKA, SPODNJI DEL HRBTA



**FOAMROLLER & ŽOGICA**







**NEURO - MIŠIČNA SPROSTITEV**





**RAZTEG TREBUŠNIH MIŠIČ**



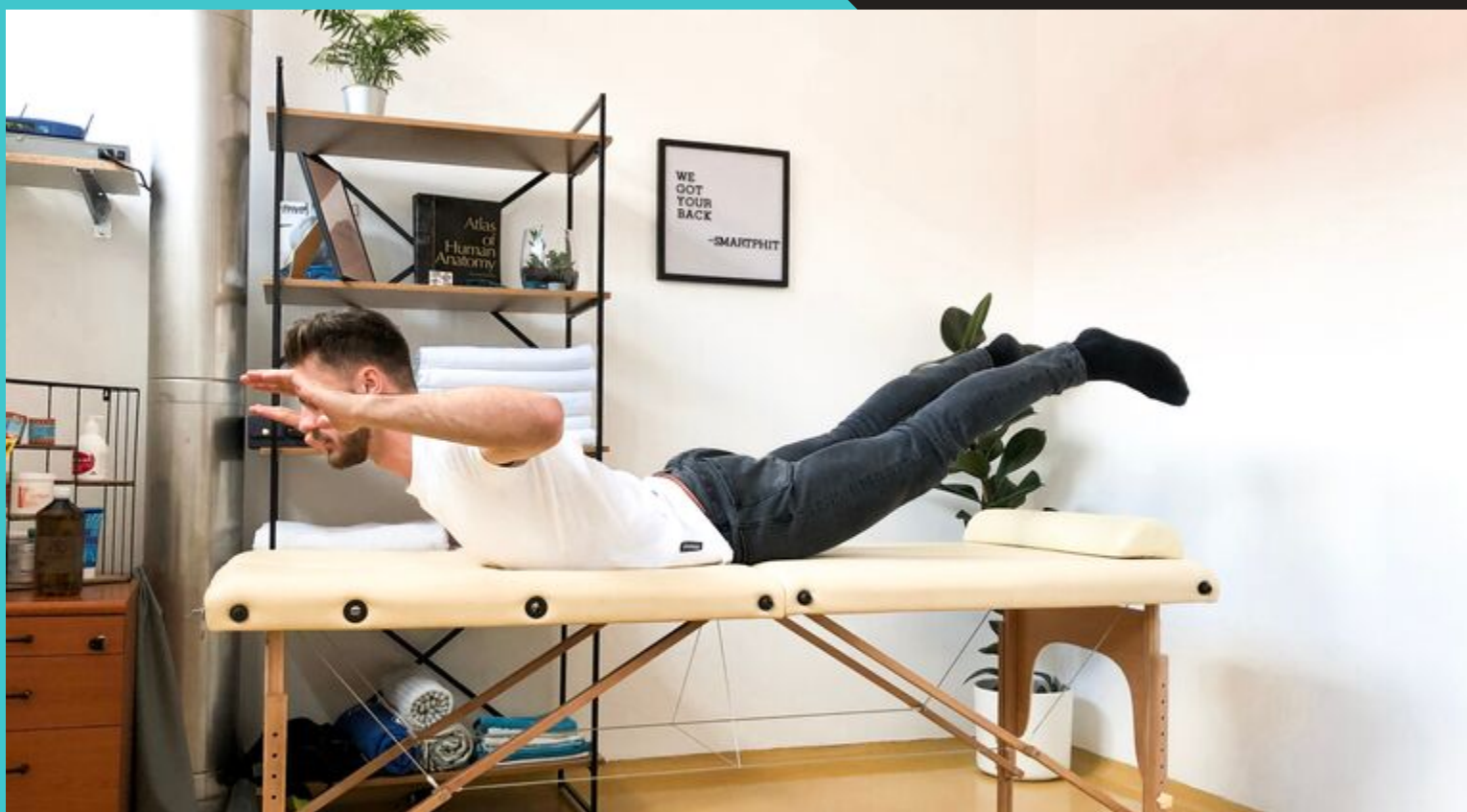


**RAZTEG GLUTEUSOV**



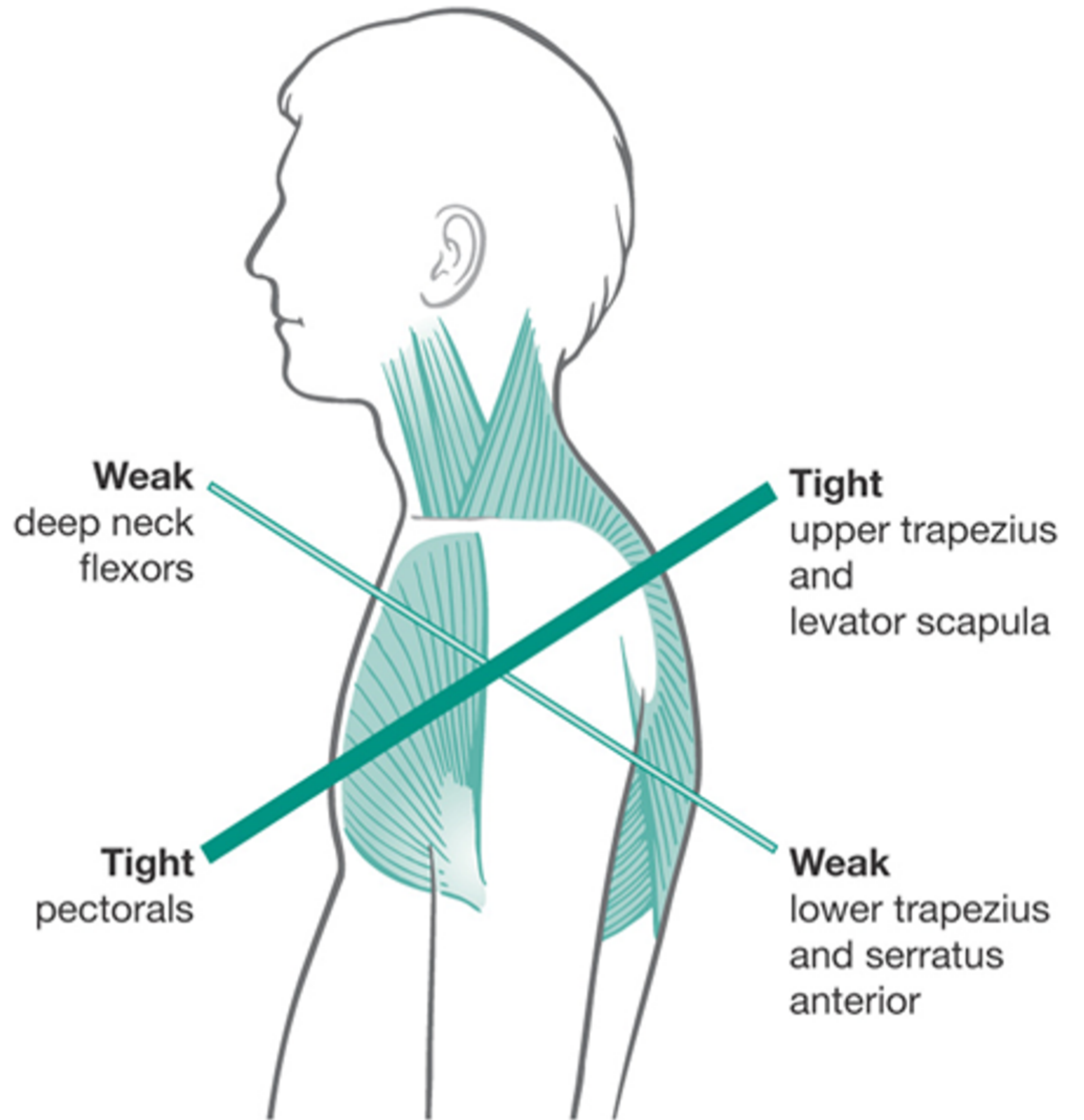


## KREPITEV FLEKSORJEV KOLKA



## KREPITEV SPODNJEGA DELA HRBTA

# UPPER CROSS SYNDROME





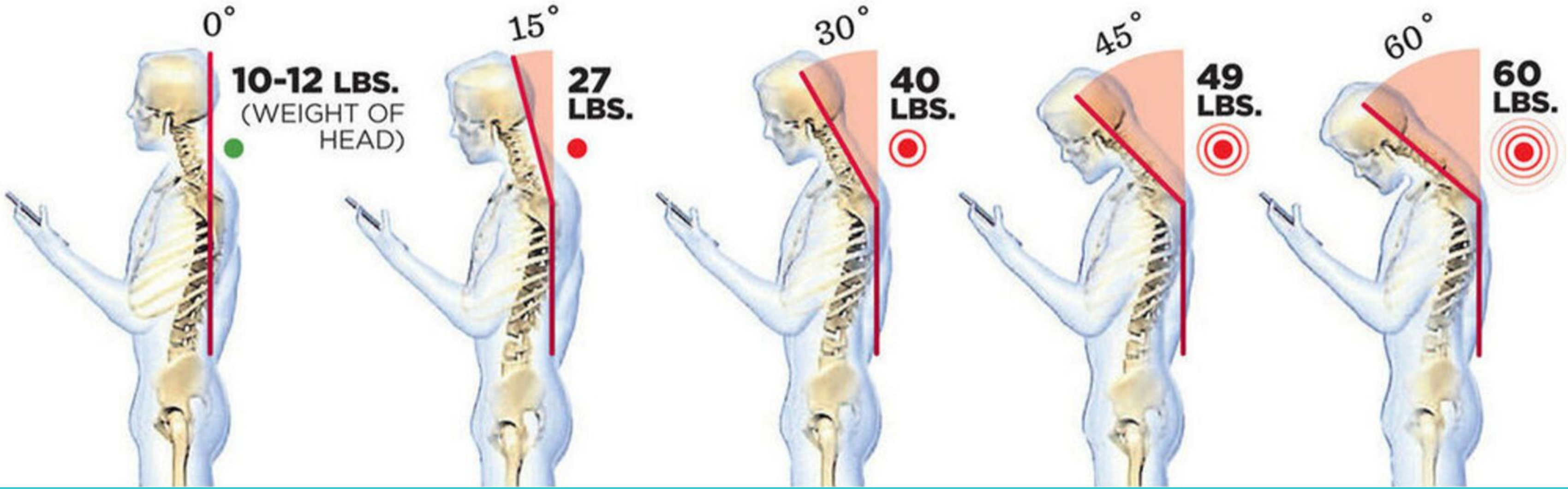
5-7 KG

12 KG

18 KG

22 KG

27 KG

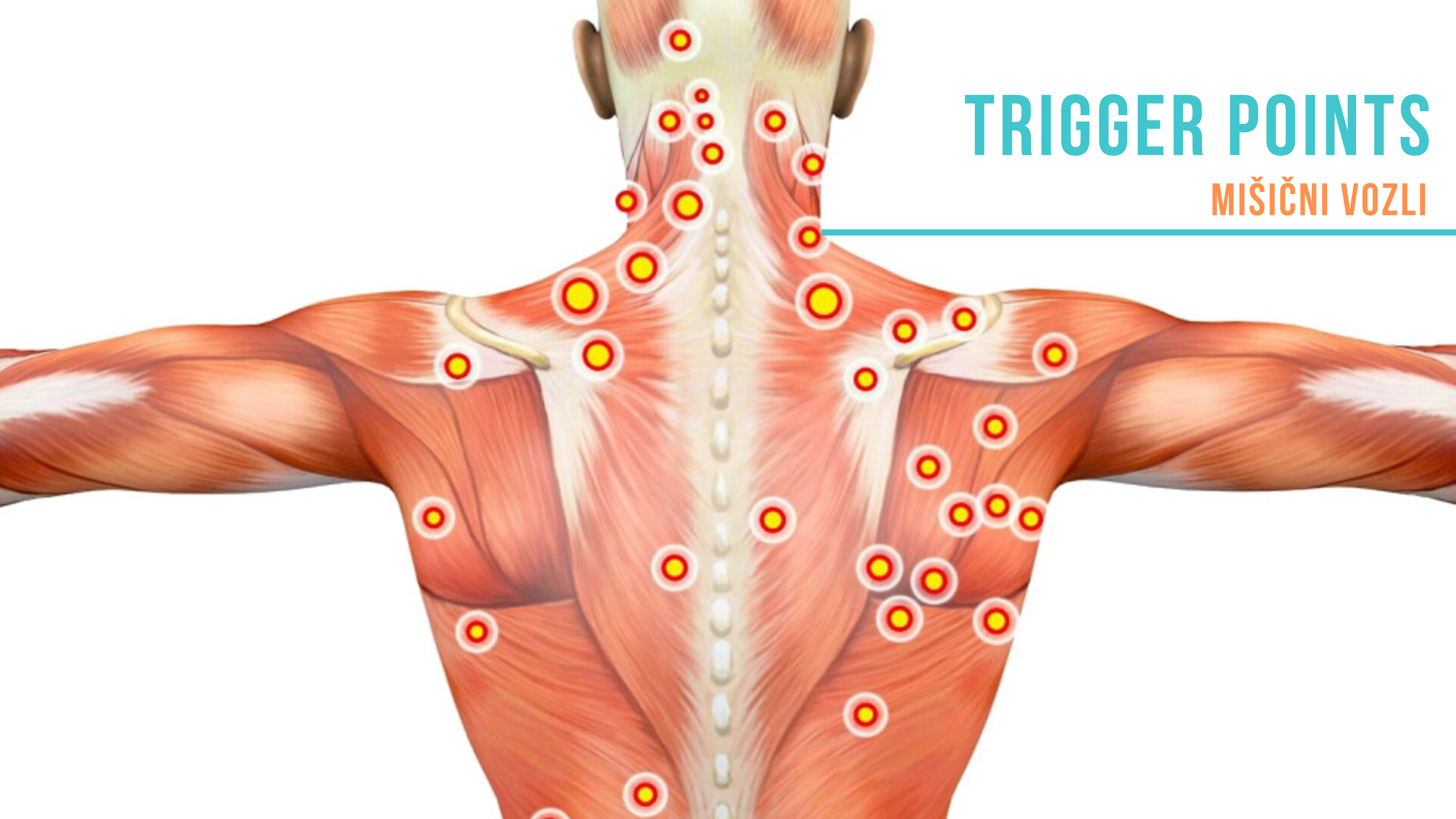


# TEXT NECK



# TRIGGER POINTS

MIŠIČNI VOZLI





# 4 VAJE

**LEŽE NA HRBTU**

**EKSTENZIJA  
VRATU IN  
HRBTENICE**

SEDE

**EKSTENZIJA  
VRATU IN  
HRBTENICE**

STOJE

**RAZTEG PRSNIH  
MIŠIC S FOAM  
ROLLERJEM**



## RAZTEG PRSNIH MIŠIC S FOAM ROLLERJEM



# KREPITEV ROMBOIDOV



**UPORABA LEDVENE OPORE MED  
SEDENJEM**

---

**UPORABA SLUŠALK ZA DALJŠE  
TELEFONSKE KLICE**

---

**IZOGIBANJE POLOŽAJEM, KI ZAHTEVAJO  
FLEKSIJO GLAVE ZA DALJŠI ČAS**

---

**POZICIONIRANJE TELEFONA /  
RAČUNALNIKA NA NIVO OČI**

---

**AKTIVNA PAVZA**

---



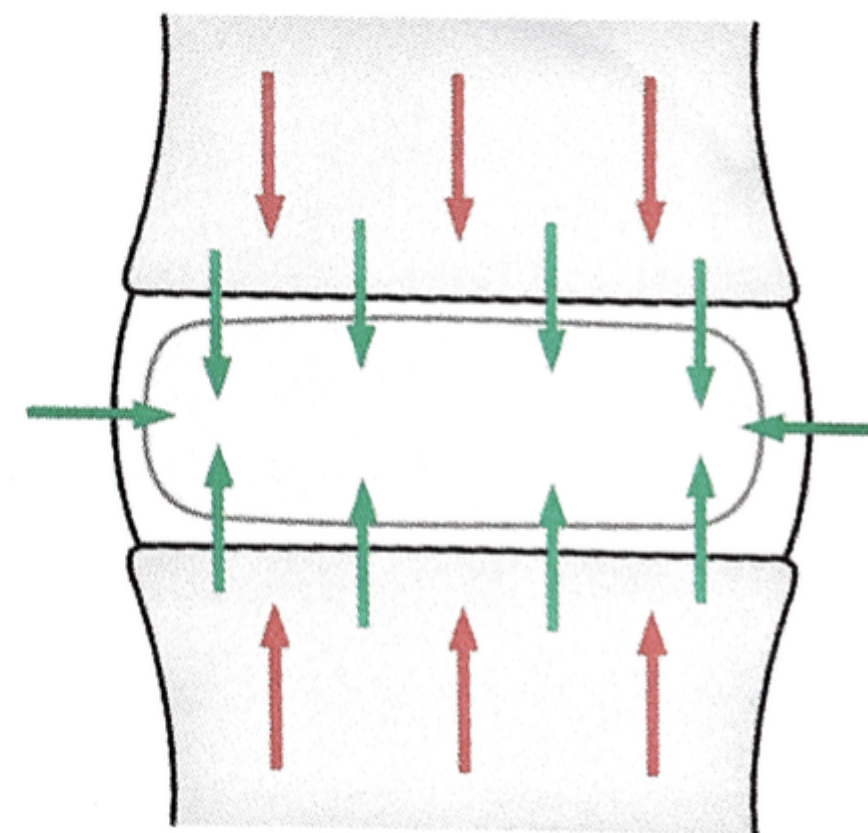
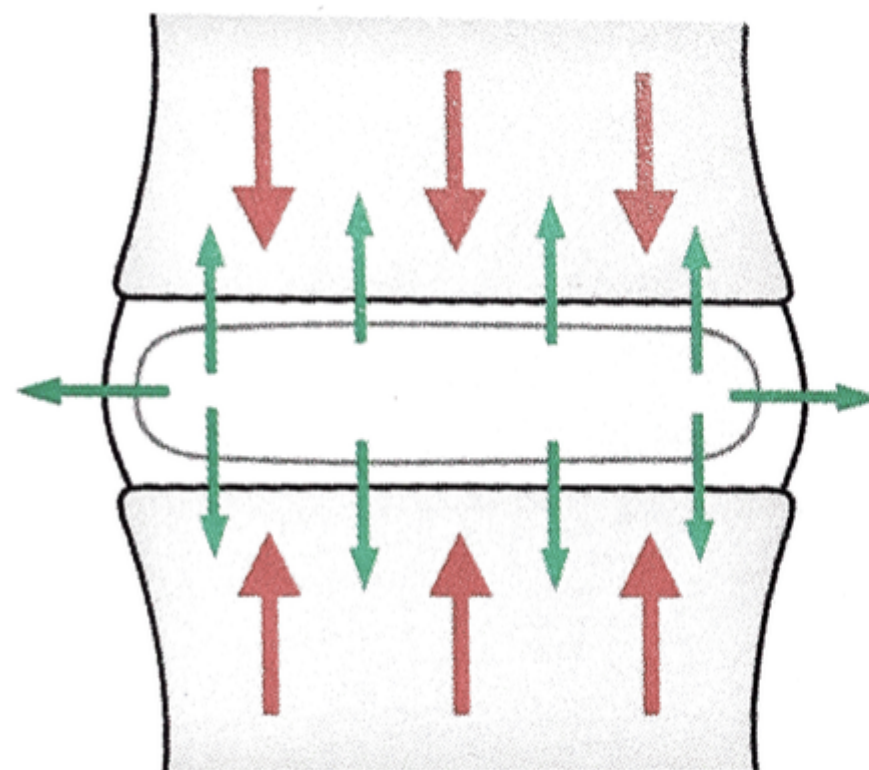


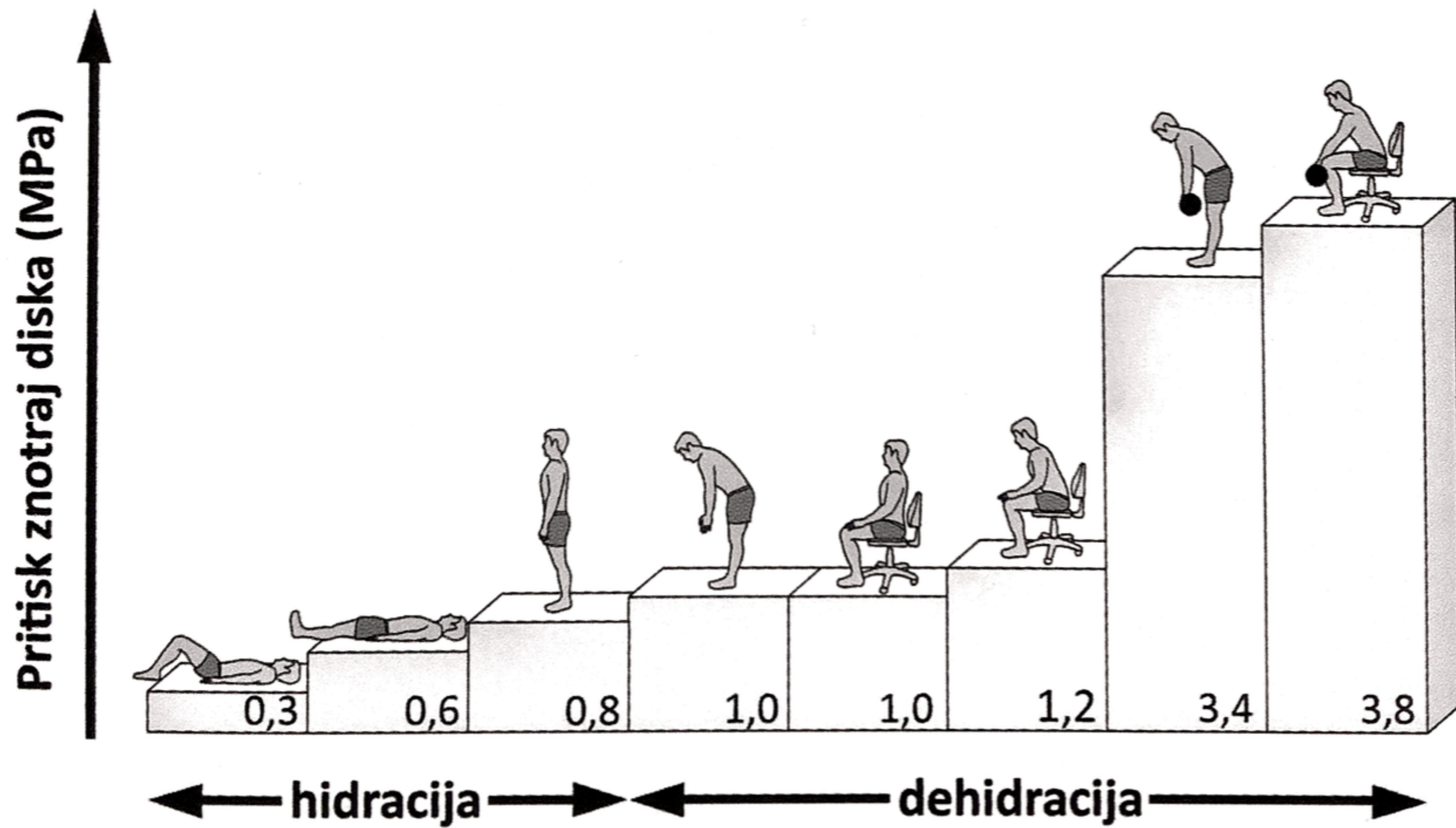
**KRATKE VAJE  
ZA AKTIVEN  
ODMOR**





**ZMERNO  
OBREMENJEVANJE  
HRBTENICE JE NUJNO  
POTREBNO ZA  
NORMALNO FIZIOLOGIJO**

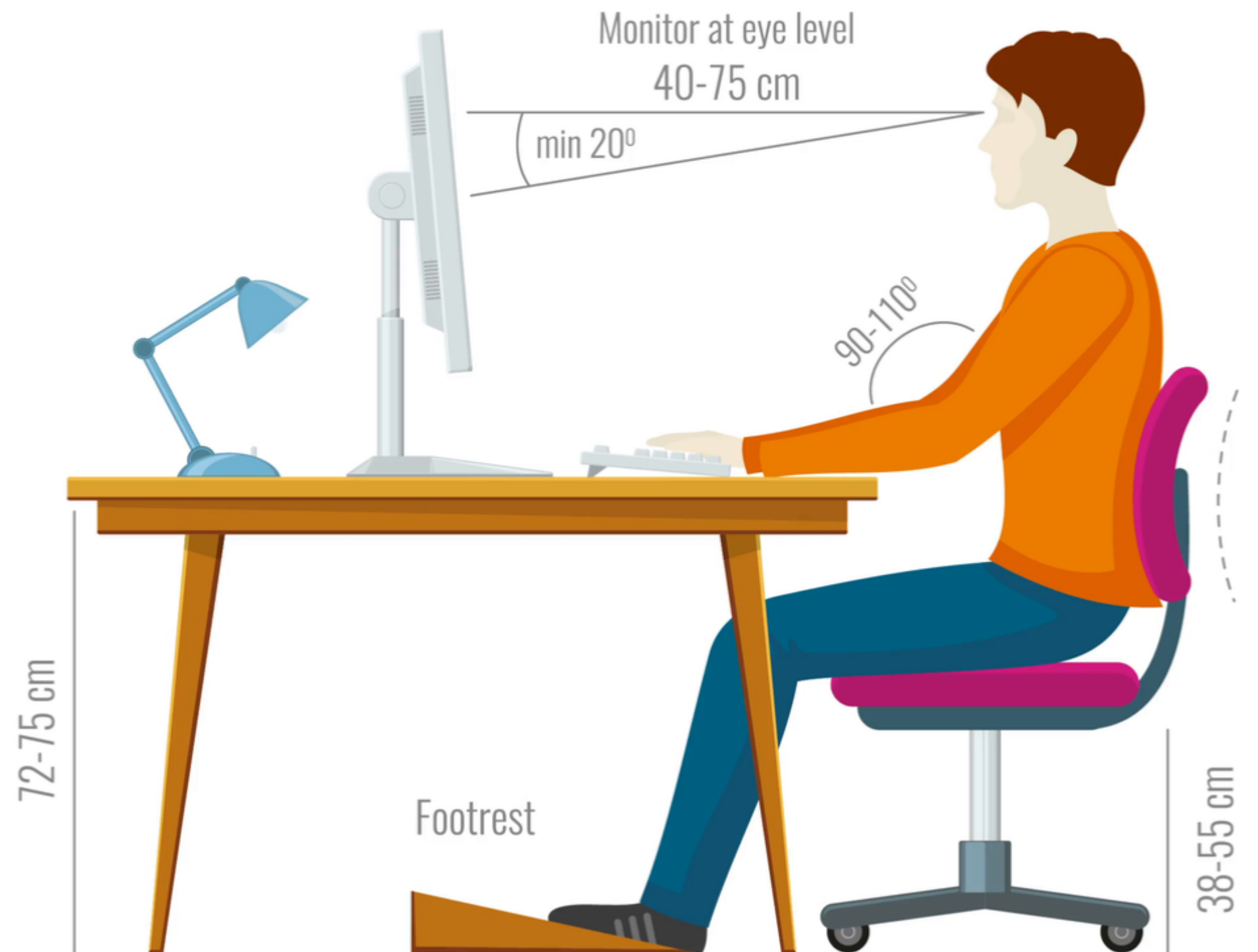






**8** UR NA DAN  
**40** UR NA TEDEN  
**160** UR NA MESEC  
**1920** UR NA LETO

# PRAVILEN POLOŽAJ SEDENJA NE OBSTAJA





# G I B A N J E

KLJUČ DO RAZBREMENITVE HRBTENICE IN ZMANJŠANJA BOLEČINE



# MIKRO GIBANJA

IZVAJAMO ČIMPOGOSTEJE  
SPREMENIMO POLOŽAJ LEDVENE HRBTENICE,  
GLAVE, ROK, NOG

---

# AKTIVNA PAVZA

OPTIMALNO NA 30 - 40 MIN  
OMOGOČA POPOLNO RAZBREMENITEV  
NEKATERIH STRUKTUR



**STOJEČE DELO NI  
NADOMESTEK  
SEDEČEMU.**

---

**ODLIČNA MOŽNOST ZA POČITEK**

**SPREMEMBA STRUKTURNIH OBREMENITEV**

**VEČ MOŽNOSTI ZA GIBANJE**







**STABILEN-STOJEČ**



**CAPTAIN MORGAN**



**VZRAVNAN, Z OPORO STOLA**

**VIŠINA**  
**POZICIJA**  
**RAZDALJA**  
**NAGIB**

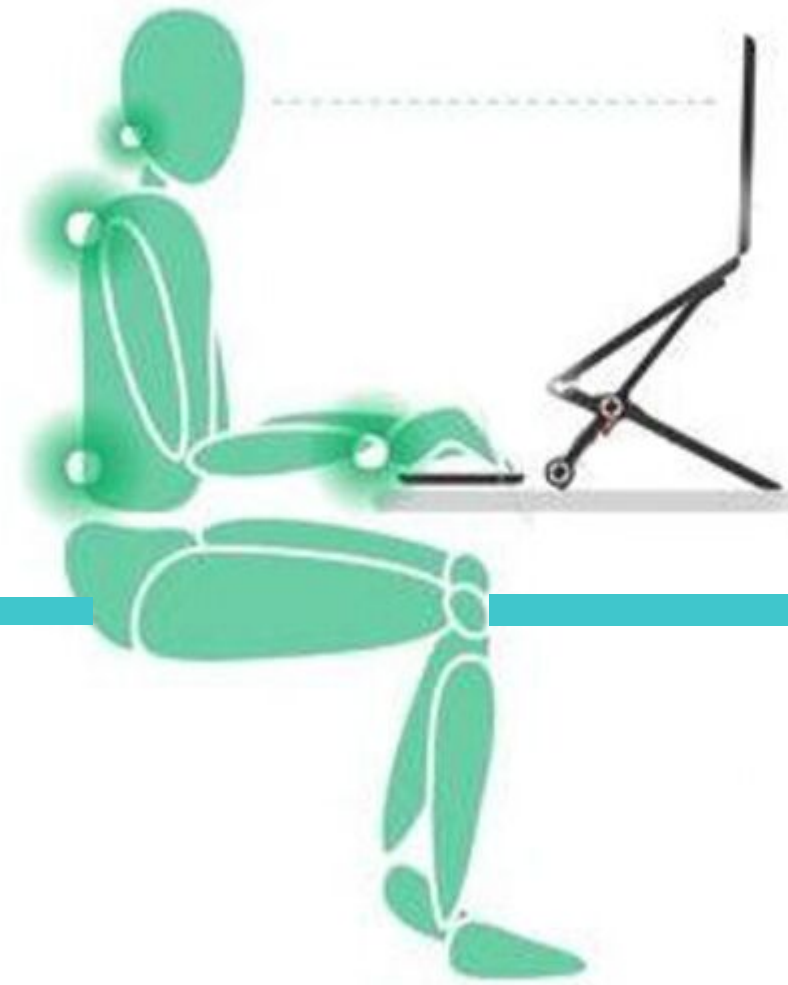


---

**POLOŽAJ ZASLONA**



# LAPTOPI





**IZOGIBAJ SE GLEDANJU NAVZDOL**





**DVIGNI TELEFON NA NIVO OČI**

# TIBETANSKE VAJE

Rite One



Rite Two



Rite Three



Rite Four

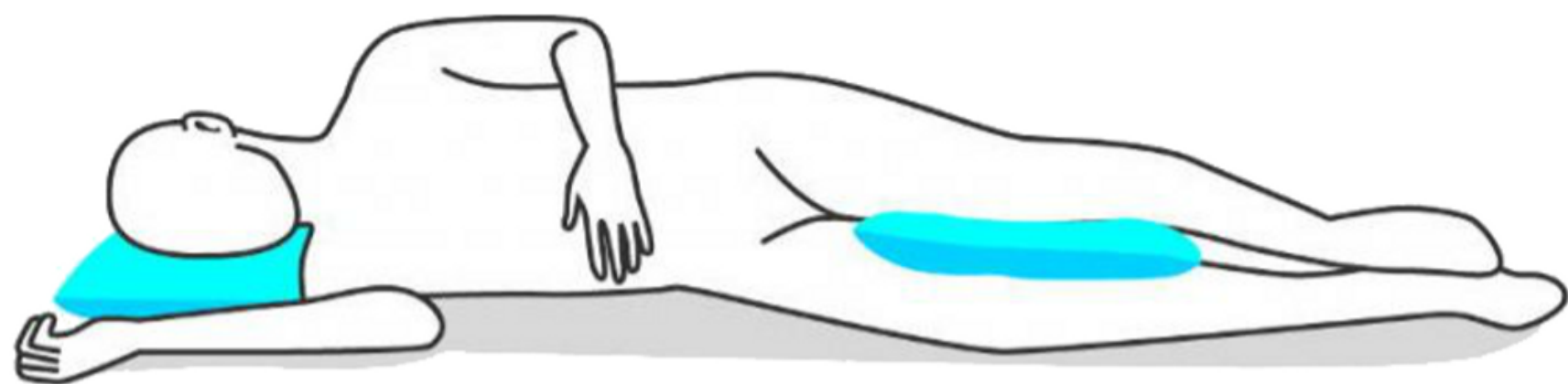


Rite Five





# SPANJJE



# STRESS

VPLIV NA BOLEČINE V HRBTENICI



# DIHANJE

KLJUČ DO RAZBREMENITVE HRBTENICE

# SAMOPOMOČ

**ŽOGICA**

**FOAMROLLER**

**HLAJENJE ALI GRETJE**



**KAKO LAHKO  
POMAGAMO MI?**

# PREDSTAVITVENI SEMINAR



# ANALIZA TEŽAV IN PRIPRAVA STRATEGIJE

# KREPITVENO-RAZTEZNA VADBA



**SPROŠČANJE TELESA  
S STOL MASAŽO  
- 15 MIN**

# SVETOVANJE GLEDE OPTIMIZACIJE ERGONOMIJE



# TERAPEVTSKA MASAŽA





**MACRO PATIENCE**  
**MICRO SPEED**







**SMARTPHIT**

WE GOT YOUR BACK

**TIM GUMILAR**

INFO@SMARTPHIT.SI

040 820 891

