

UDHËZUES PRAKTIK

LËVIZJE TË THJESHTA PËR NERVIN SHIATIK

Treka Fizio

Lëviz ngadalë dhe vetëm brenda një amplitude të rehatshme.

1

LËVIZJA E NERVIT SHIATIK ULUR

8-10 herë / këmbë

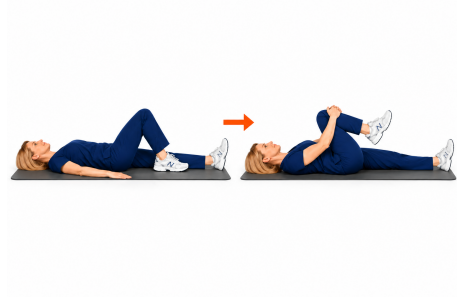


Drejto gjurin ngadalë dhe kthehu në pozicionin fillestar.

2

GJURI DREJT KRAHARORIT

6-8 herë / këmbë

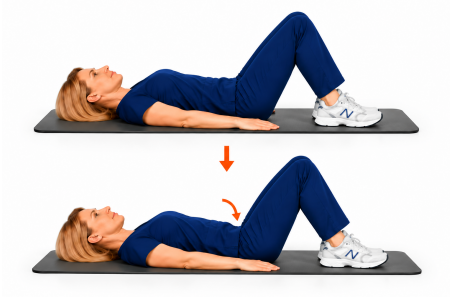


Afro një gju drejt krahavorit, pa e sforcuar lëvizjen.

3

LËVIZJA E LEGENIT SHTRIRË

8-10 përsëritje



Rrotullo legenin lehtë dhe afro mesin drejt dyshekut.

4

SHTRIRJE E SHPINËS (KOBRA E LEHTË)

6-8 herë



Ngrije pjesën e sipërme të trupit ngadalë dhe kthehu në pozicionin fillestar.

5

URA

8-10 përsëritje



Ngrije legenin ngadalë dhe kthehu në pozicionin fillestar.

6

SHTRIRJE NË KËMBË ME MBËSHTETJE

6-8 herë / këmbë



Mbështetu në mur dhe lëviz përpara pa ngritur thembrën.

7

ULJE-NGRITJE NGA KARRIGIA

8-10 përsëritje



Ngrihu nga karrigia me kontroll dhe ulu përsëri ngadalë.

KUJDES:Nëse dhimbja përhapet më shumë poshtë në këmbë, shfaqet mpirje ose dobësi, apo simptomat përqeshohen gjatë ushtrimit, ndalo dhe kërkë vlerësim profesional. Ushtrimet janë udhëzuese dhe nuk zëvendësojnë vlerësimin individual nga fizioterapisti.