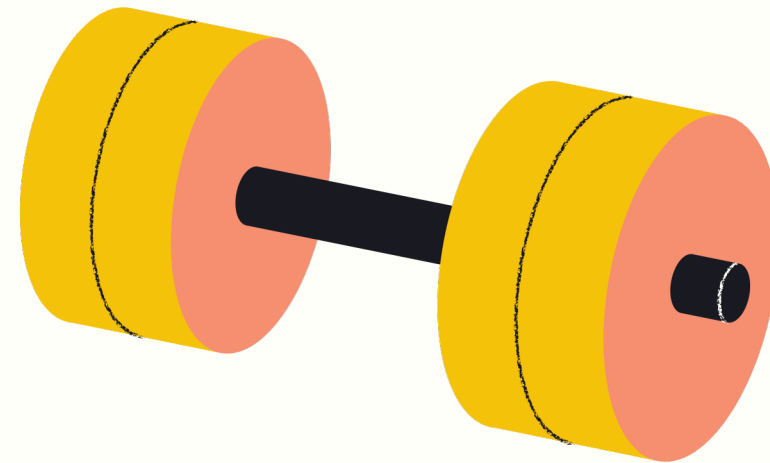


Gibka hrbtenica in zdrava drža v starostnem obdobju!



AVTOR: Brina Mraz

LETO IZDAJE: Junij 2026



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA IZOBRAŽEVANJE, ZNANOST
IN MLADINO

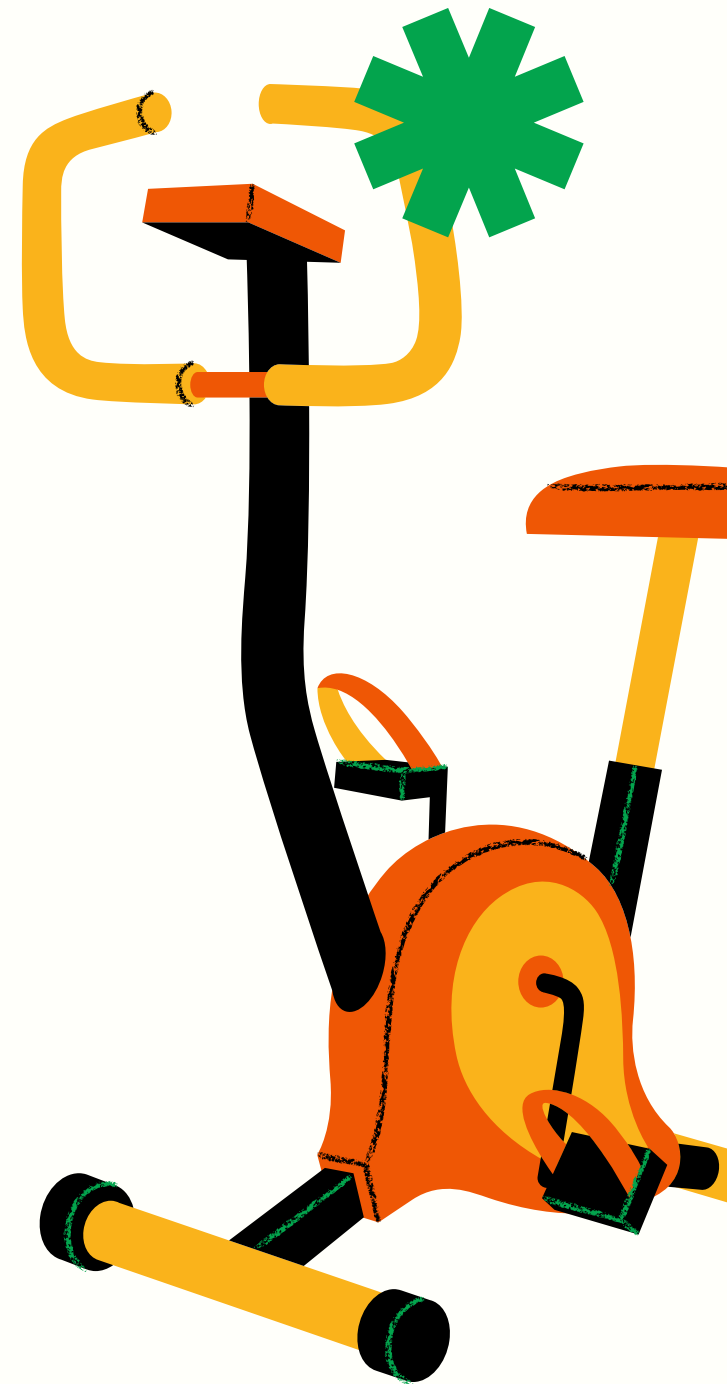
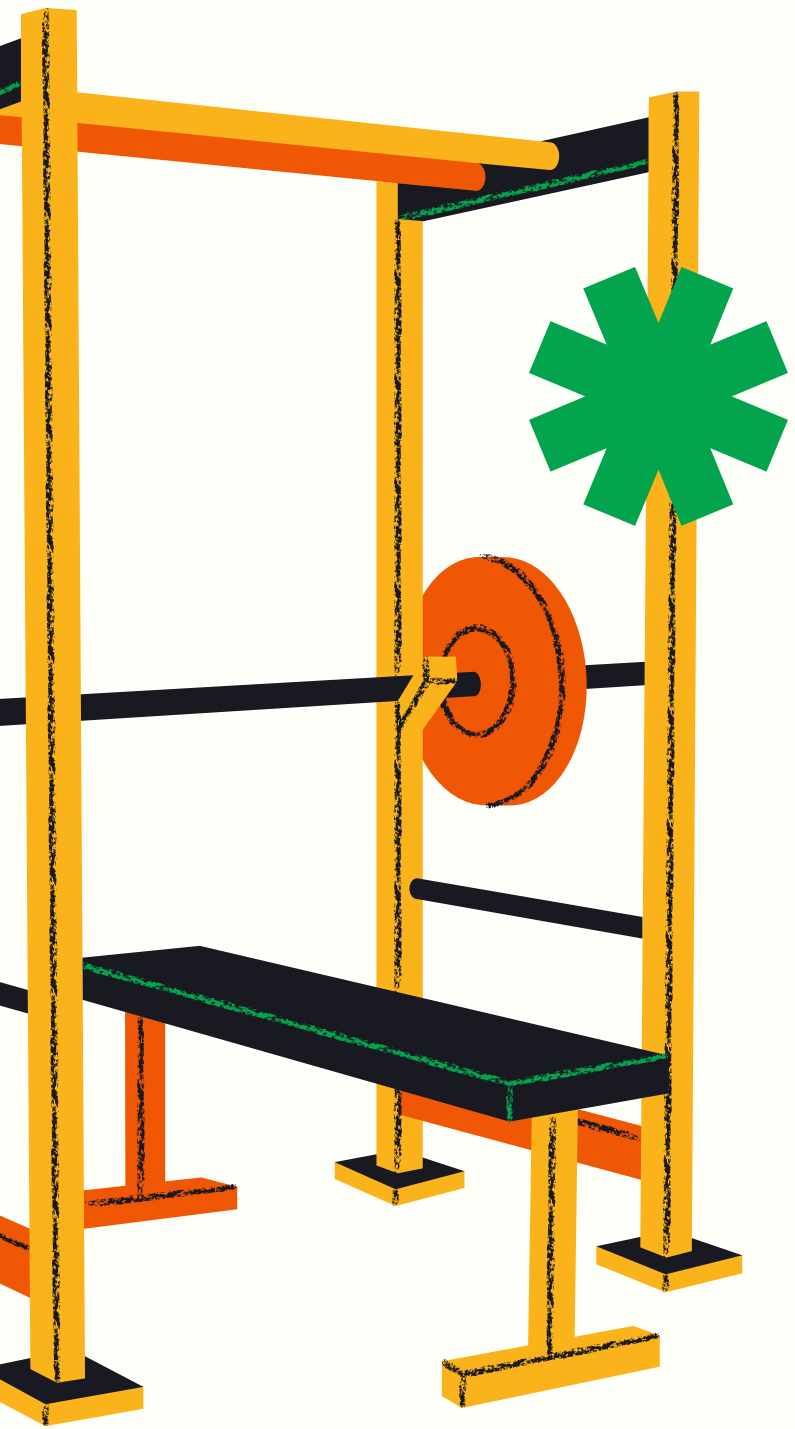


Sofinancira
Evropska unija

Gibka hrbtenica in zdrava drža

Ste se kdaj vprašali, zakaj vstajanje s stola naenkrat postaja vse težje? Zakaj se zjutraj vse težje zravnote ali pa vas pri rotiranju trupa "zateguje"? Gre res samo za normalen fiziološki proces, ali lahko na gibljivost in držo vplivamo tudi sami?

- Hrbtenica predstavlja **osrednjo oporo** našega telesa. Omogoča nam pokončno držo, večsmerno gibanje ter varno opravljanje vsakodnevnih dejavnosti.
- Z leti se gibljivost hrbtenice zmanjšuje, na kar lahko bistveno vplivamo!



Kaj se z leti dogaja z našo hrbtenico?

- Medvretenčne ploščice izgubljajo vodo in prožnost,
- hrbtenica izgublja na elastičnosti in slabše prenaša obremenitve,
- tkiva se obnavljajo počasneje,
- pojavijo se lahko togost, bolečine in spremembe drže.

- Zaradi vseh omenjenih sprememb hrbtenica tako postane bolj toga, kar se največkrat čuti z **jutranjo okorelostjo**, težjimi rotacijami v trupu ter večjemu naporu pri sklanjanju.

- Gre za **normalen** in **neizbežen proces**!

Dobra novica je, da upad gibljivosti ni povsem nepovraten!

Nekatere raziskave namreč kažejo, da k ohranjanju sposobnosti in gibljivosti uspešno pripomore **redna in prilagojena vadba**.





Dobra novica je...

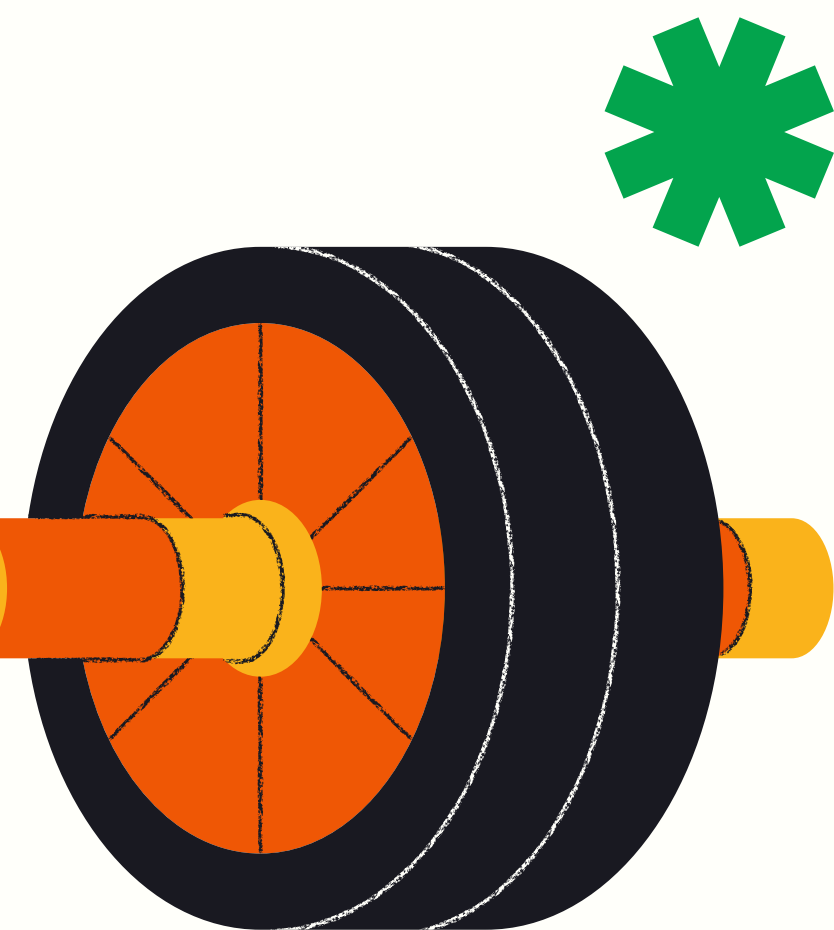
da upad gibljivosti **ni** povsem
nepovraten!

• Redna in prilagojena **vadba** namreč
lahko:

- izboljša gibljivost,
- zmanjša togost ter
- ohranja samostojnost posameznika!



Zakaj je gibljivost hrbtenice pomembna?



- Omogoča nemoteno izvedbo vsakodnevnih aktivnosti (obuvanje, sklanjanje, rotacijske gibe),
- izboljšuje ravnotežje in držo ter
- zmanjšuje tveganje za padce in bolečine.

Strokovna literatura kaže, da kombinacija **aerobne vadbe** in **vadbe za moč** pomaga pri ohranjanju in izboljšanju funkcionalne sposobnosti!

Morda vas bo presenetilo, da se pri osebah, starejših od 55 let, gibljivost sklepov z vsakim desetletjem zmanjša za približno **6 stopinj!**

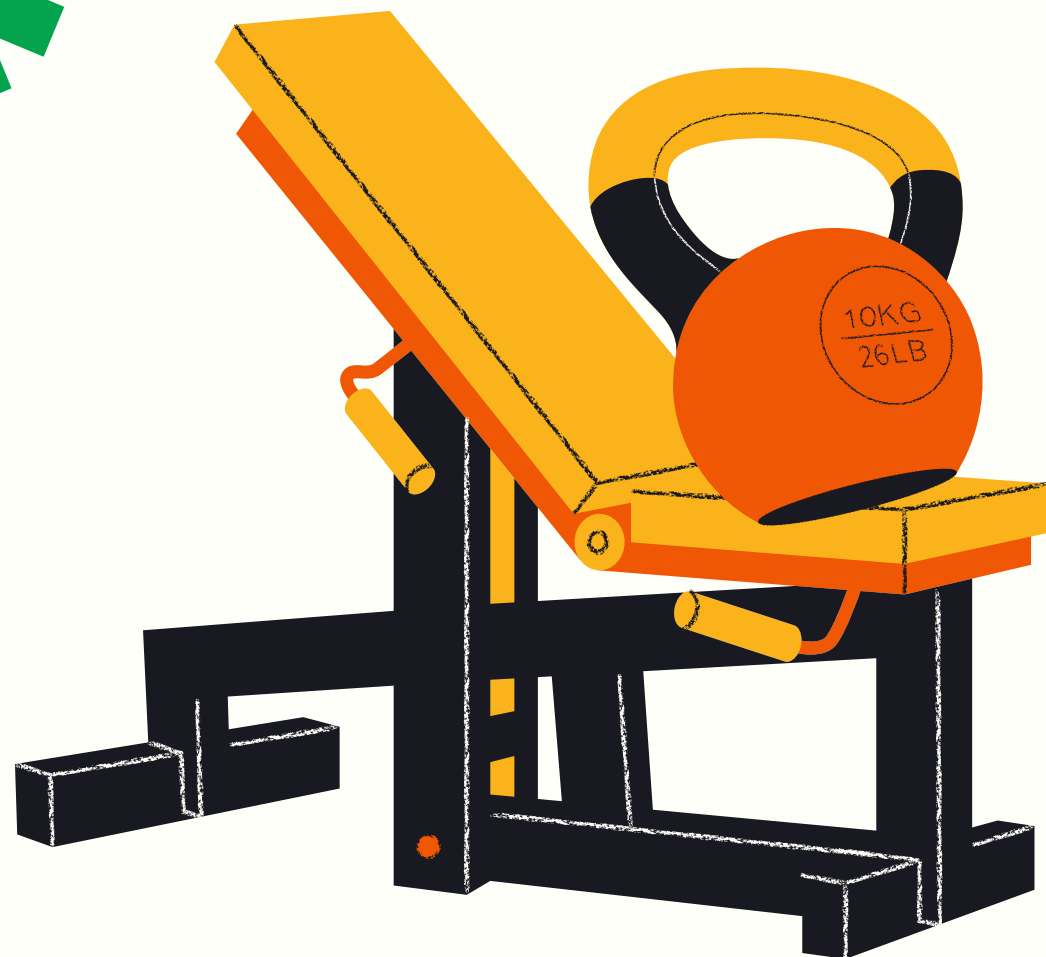
Nevromišične spremembe

- S staranjem se gibljivost postopno zmanjšuje, pri čemer so najbolj prizadete zadnje kinetične verige telesa.
- Zategnjene zadnje stegenske mišice, slaba gibljivost kolka, spremenjen nagib medenice ter povečana togost so glavni dejavniki, odgovorni za zmanjšanje gibljivosti in posledične fiziološke spremembe.

Vzroki:

- sedeč način življenja,
- zategnjene mišice in
- zmanjšana raven kolagena.

Rešitev: kombinacija vaj za raztezanje in krepitev.



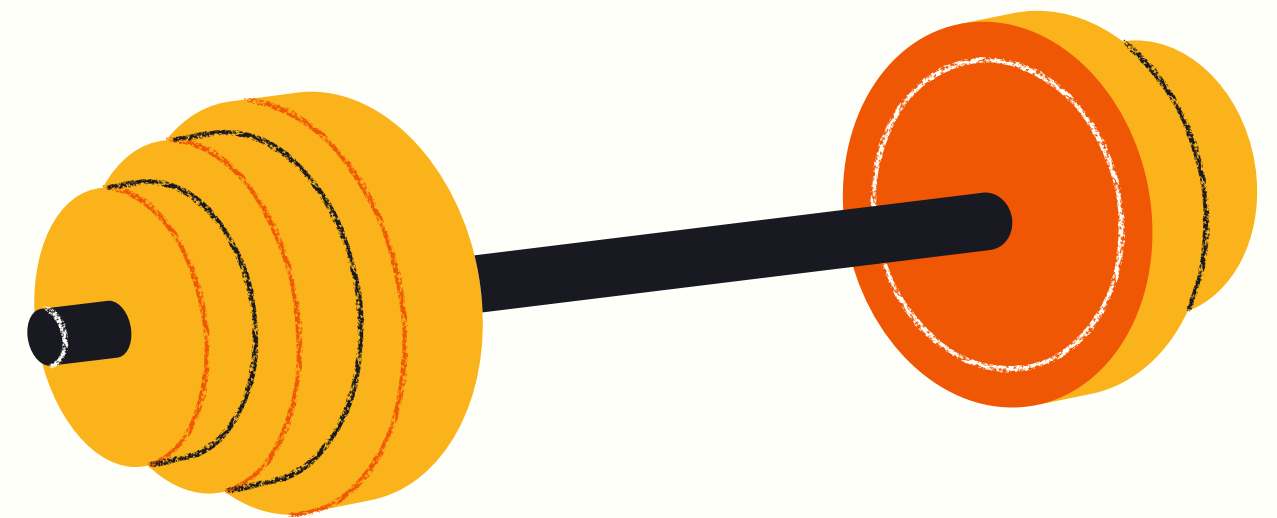
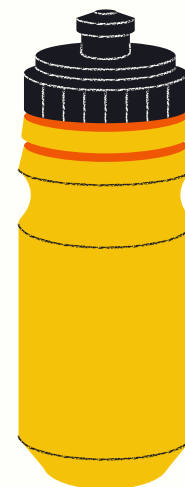
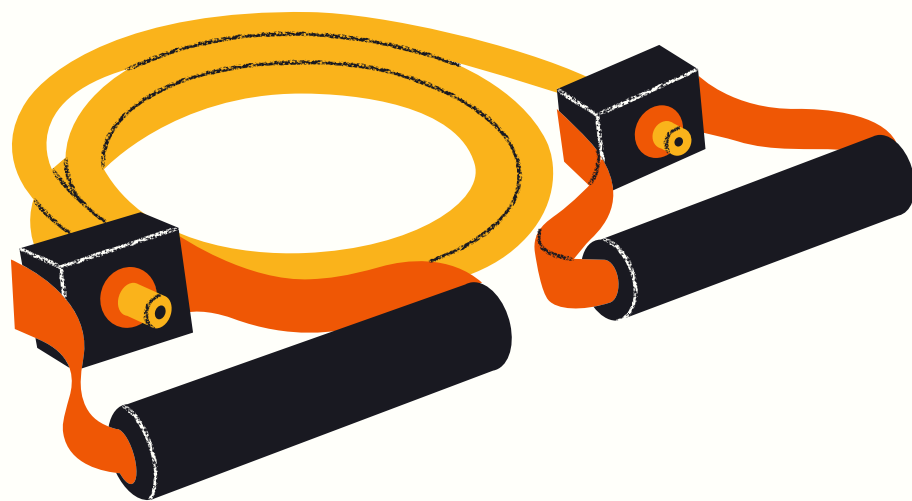


Vaje za zdravo hrbtenico



Novejše raziskave kažejo, da je za izboljšanje gibljivosti pri starejših smiselno kombinirati **različne oblike vadbe** – tako raztezne kot tudi krepilne.

Takšen pristop omogoča učinkovito zmanjšanje mišično-tetivne togosti, izboljšanje obsega gibanja ter dolgoročno ohranjanje funkcionalne sposobnosti!





Pred začetkom vaj...



Vaje izvajajte počasi in v svojem tempu.

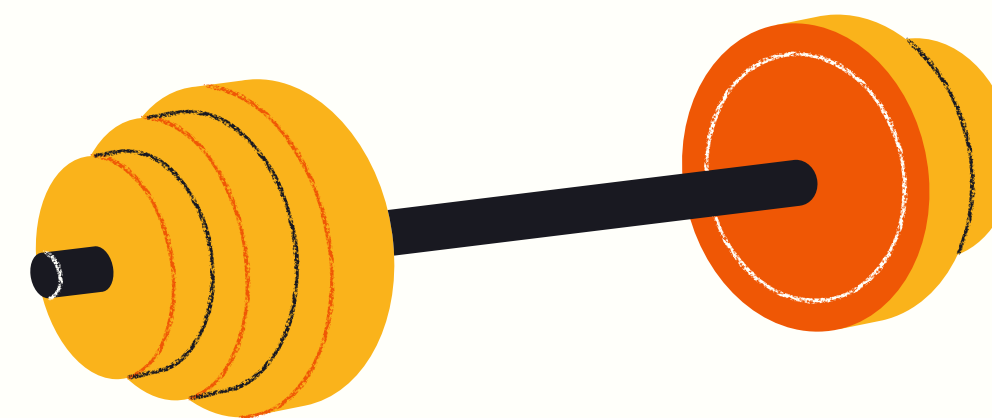
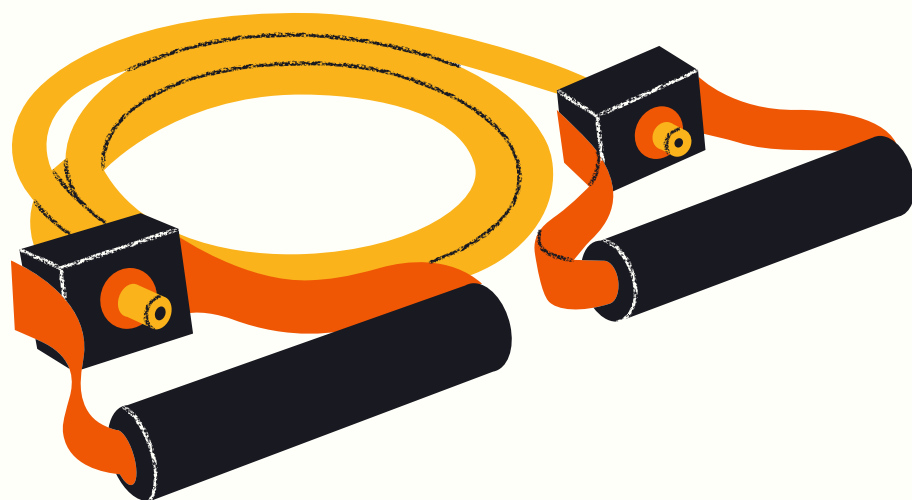
Gibanje naj bo prijetno in brez bolečin.

Po potrebi med vajami počivajte.

Če imate zdravstvene težave, se pred vadbo posvetujte z zdravnikom ali fizioterapevtom.

Vadbo lahko vedno prilagodite svojim sposobnostim.

Poslušajte svoje telo 😊





Mačka-krava

- Postavimo se v položaj na vse štiri. Dlani so pod rameni, kolena pod kolki, hrbtenica pa v nevtralnem položaju. Najprej hrbtenico zaokrožimo navzgor in brado približamo prsnemu košu, nato hrbtenico rahlo usločimo navzdol ter pogled usmerimo naprej. Gibanje izvajamo počasi, kontrolirano in usklajeno z dihanjem. Izvedemo **8–10 ponovitev**.

Namen:

- sproščanje napetosti v mišicah hrbta,
- povečanje gibljivosti hrbtenice,
- izboljšanje drže telesa.



Vir: lasten arhiv



Vir: lasten arhiv



Mali most

- Uležemo se na hrbet, kolena pokrčimo, stopala postavimo v širini bokov na tla. Roke so ob telesu. Ob izdihu stisnemo mišice zadnjice in dvignemo medenico, dokler telo ne tvori ravne linije od kolen do ramen.
- Zadržimo 1–2 sekundi, nato se počasi spustimo nazaj na tla. Izvedemo **10–12 ponovitev**.

NAMEN:

- stabilizacija medenice in ledvenega dela hrbtenice,
- aktivacija in krepitev mišic zadnjice.





Predklon z oporo

- Stopala postavimo v širino bokov. Dlani položimo na stol pred seboj. Z ravnim hrbtom se počasi nagnemo naprej in potisnemo boke nazaj, dokler ne začutimo rahlega raztega v hrbtu.
- Glava ostane v podaljšku hrbtenice. Položaj zadržimo nekaj sekund, nato se počasi vrnemo v začetni položaj. Izvedemo **8–10 ponovitev**.

NAMEN:

- sproščanje napetosti v hrbtnih mišicah,
- razbremenitev hrbtenice,
- povečanje gibljivosti ramen in hrbta.



Vir: lasten arhiv

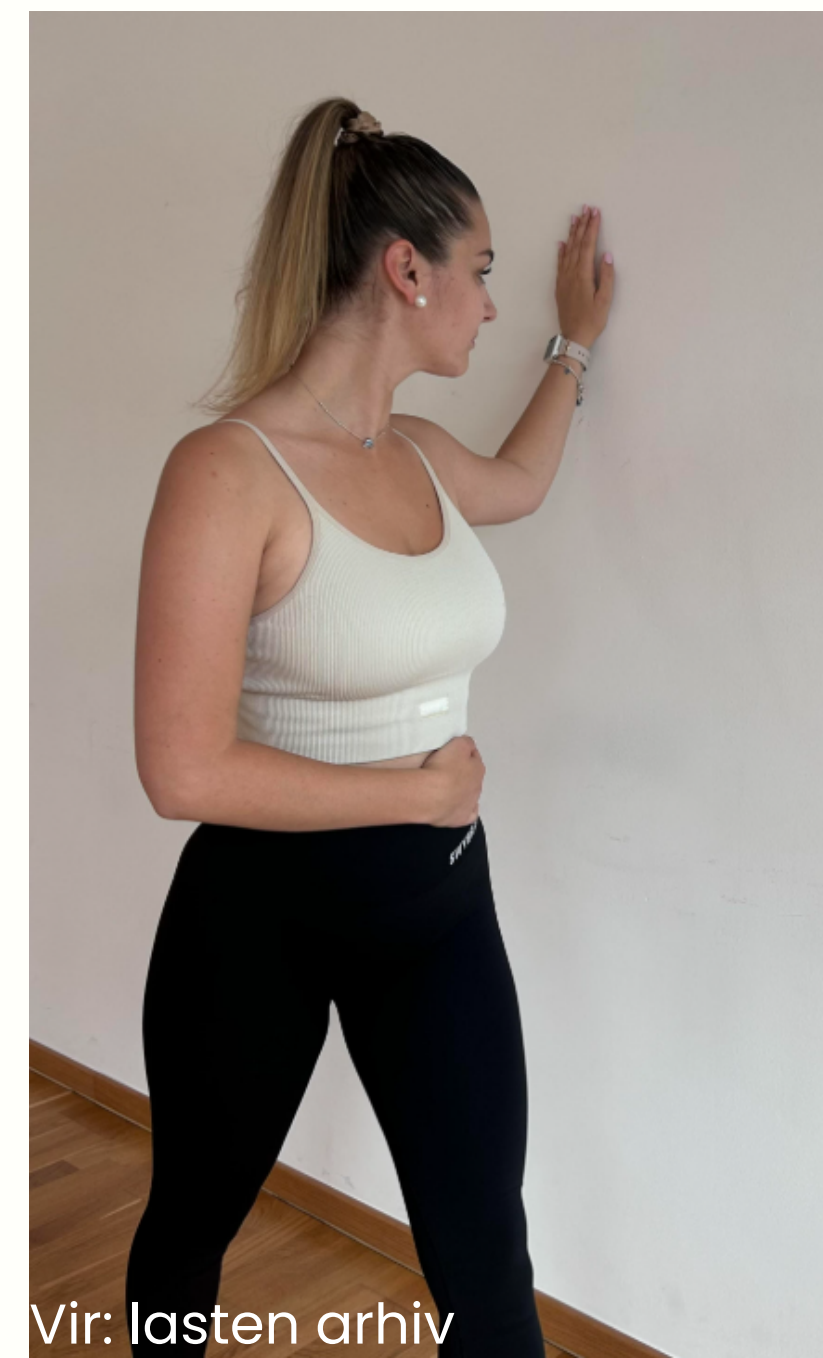


Razteg prsnih mišic

- Postavimo se ob steno. Dlan ene roke položimo na steno v višini ramen, komolec je rahlo pokrčen.
- Počasi obrnemo trup stran od roke, dokler ne začutimo raztega v prsnih mišicah in sprednjem delu ramena. Zadržimo 20–30 sekund, nato ponovimo na drugi strani.

NAMEN:

- razteg prsnih mišic,
- zmanjšanje napetosti v vratu in zgornjem delu hrbta,
- izboljšanje telesne drže.





Tudi v starostnem obdobju lahko z rednim, premišljenim in varnim gibanjem pomembno vplivamo na svoje počutje ter funkcionalno sposobnost.

Naj bo skrb za hrbtenico naložba za vaše samostojno, varno in kakovostno življenje!



**VIRI:**

Batool, S. F., Noushad, S. in Ahmed, S. (2021). A proposed study using psychophysiological biomarkers to evaluate the effectiveness of cat-cow yoga exercise to reduce chronic musculoskeletal low back pain. *Annals of Psychophysiology*, 8(2), 112–119. <https://doi.org/10.29052/2412-3188.v8.i2.2021.112-119>

Galbusera, F., van Rijsbergen, M., Ito, K., Huyghe, J. M., Brayda-Bruno, M. in Wilke, H. J. (2014). Ageing and degenerative changes of the intervertebral disc and their impact on spinal flexibility. *European Spine Journal*, 23(Suppl. 3), S324–S332. <https://doi.org/10.1007/s00586-014-3203-4>

Stathokostas, L., Little, R. M., Vandervoort, A. A. in Paterson, D. H. (2012). Flexibility training and functional ability in older adults: A systematic review. *Journal of Aging Research*, 2012, 306818. <https://doi.org/10.1155/2012/306818>

