



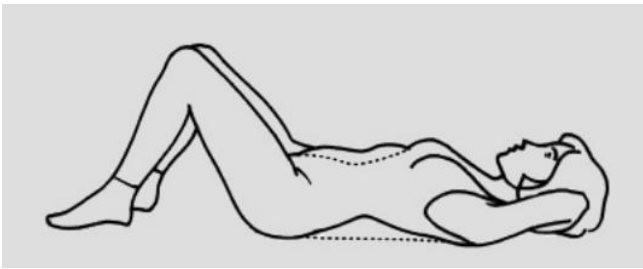
Δρ. ΔΗΜΗΤΡΙΑΔΗΣ ΚΥΡΙΑΚΟΣ  
ΟΡΘΟΠΑΙΔΙΚΟΣ ΧΕΙΡΟΥΡΓΟΣ - ΤΡΑΥΜΑΤΟΛΟΓΟΣ

Ψαρών 19, 2408 Έγκωμη, Λευκωσία, διαμ. 202  
Τηλ: 22353000 / 99653546, Φαξ: 22353777  
Email: kyriacosdem@gmail.com, www.dkorthosurgery.com

Πρωτόκολλο αποκατάστασης οσφυαλγίας (Πρόγραμμα σταθεροποίησης της σπονδυλικής στήλης)

Πρόγραμμα ασκήσεων ενδυνάμωσης των παρασπονδυλικών μυών, σταθεροποίησης και αύξησης της ευλυγισίας της σπονδυλικής στήλης.

### Αρχική φάση



### Εύρεση της ουδέτερης θέσης

Η ράχη επιπεδώνεται έτσι ώστε να ακουμπήσει στο έδαφος, στην συνέχεια αργά ανασηκώνεται. Η άσκηση επαναλαμβάνεται 10 φορές. Η θέση της σπονδυλικής στήλης όπου αισθανόμαστε πιο άνετα ονομάζεται **ουδέτερη θέση**. Αυτή η θέση είναι σημαντική και θα πρέπει να διατηρείται κατά την εκτέλεση των ασκήσεων σταθεροποίησης και στις καθημερινές δραστηριότητες.

**Συσπάσεις του ορθού μηριαίου.** Ο ομφαλός μετακινείται προς την σπονδυλική στήλη ή προσπαθούμε να διατηρήσουμε την ουδέτερη θέση.



Δρ. ΔΗΜΗΤΡΙΑΔΗΣ ΚΥΡΙΑΚΟΣ  
ΟΡΘΟΠΑΙΔΙΚΟΣ ΧΕΙΡΟΥΡΓΟΣ - ΤΡΑΥΜΑΤΟΛΟΓΟΣ

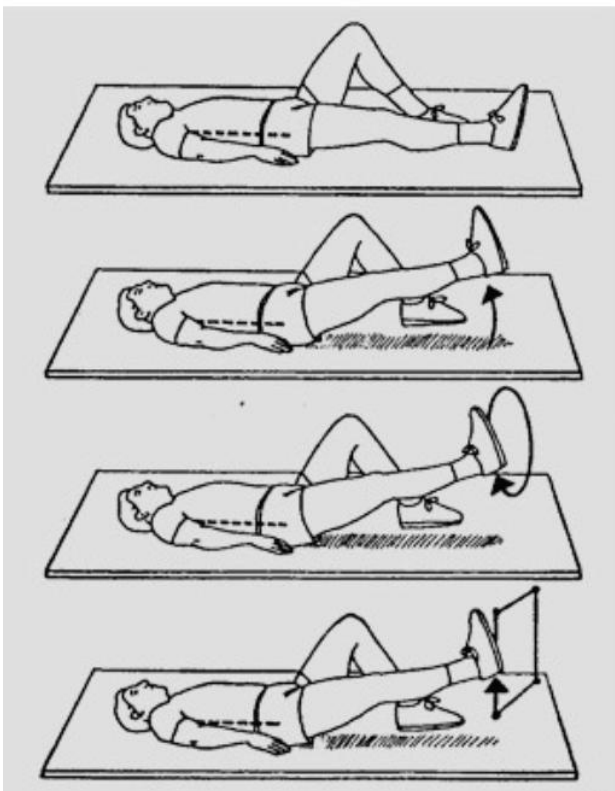
Ψαρών 19, 2408 Έγκωμη, Λευκωσία, διαμ. 202  
Τηλ: 22353000 / 99653546, Φαξ: 22353777  
Email: kyriacosdem@gmail.com, www.dkorthosurgery.com

Πρωτόκολλο αποκατάστασης οσφυαλγίας (Πρόγραμμα σταθεροποίησης της σπονδυλικής στήλης)

### 1<sup>η</sup> άσκηση σταθεροποίησης της σπονδυλικής στήλης

Ξάπλωσε στην πλάτη, το αριστερό γόνατο λυγισμένο, σύσφιξη κοιλιακών και γλουτιαίων, διατήρησε την πλάτη σε ουδέτερη θέση. Ανέβασε το δεξί πόδι 30 πόντους με το γόνατο τεντωμένο.

- Μέτρα μέχρι το 3
- Κατέβασε το πόδι. Επανάλαβε 10 φορές
- Επανάλαβε με το αριστερό
- Προχώρα κάνοντας κύκλους και τετράγωνα με το ανυψωμένο πόδι





Δρ. ΔΗΜΗΤΡΙΑΔΗΣ ΚΥΡΙΑΚΟΣ  
ΟΡΘΟΠΑΙΔΙΚΟΣ ΧΕΙΡΟΥΡΓΟΣ - ΤΡΑΥΜΑΤΟΛΟΓΟΣ

Ψαρών 19, 2408 Έγκωμη, Λευκωσία, διαμ. 202

Τηλ: 22353000 / 99653546, Φαξ: 22353777

Email: kyriacosdem@gmail.com, www.dkorthosurgery.com

Πρωτόκολλο αποκατάστασης οσφυαλγίας (Πρόγραμμα σταθεροποίησης της σπονδυλικής στήλης)

## 2<sup>η</sup> άσκηση σταθεροποίησης της σπονδυλικής στήλης

- Σε γονατιστή θέση, σύσφιξη κοιλιακών και γλουτιαίων, διατήρησε την πλάτη σε ουδέτερη θέση.
- Τα χέρια στον γοφό
- Ανύψωσε το δεξί πόδι και τοποθέτησέ το μπροστά σου, με στήριξη στο αριστερό γόνατο.
- Δώσε ώθηση προς τα εμπρός κινώντας τους γοφούς
- Μέτρα μέχρι το 3
- Επέστρεψε στη γονατιστή θέση
- Επανάλαβε 10 φορές
- Επανάλαβε την ίδια άσκηση στην αντίθετη πλευρά

