



V stojećem ali sedečem položaju se vzravnajte in sprostite ramena. Poglejte v levo in nato v desno stran. Naredite 10 ponovitev v vsako smer.



V stojećem ali sedečem položaju se vzravnajte in sprostite ramena. Nagnite glavo naprej, z brado proti prsnemu košu, do točke, na kateri začutite napetost ne pa bolečine. Ponovite 10-krat.



V stojećem ali sedečem položaju se vzravnajte in sprostite ramena. Nagnite glavo nazaj, do točke, na kateri začutite napetost ne pa bolečine. Ponovite 10-krat.



V stojećem ali sedečem položaju se vzravnajte in sprostite ramena. Nagnite glavo v stran tako, da se vaše uho približa rami, do točke, na kateri začutite napetost ne pa bolečine, nato ponovite na drugi strani. Naredite 10 ponovitev v vsako stran.



V stojećem ali sedečem položaju se vzravnajte, pogled naj bo usmerjen naprej. Roke položite na zatilje in potisnite glavo proti dlanem – nežno in z občutkom, giba ni. Zadržite 5 sekund in ponovite 5-krat.



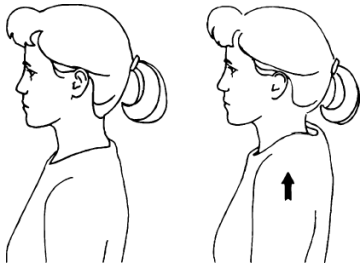
V stojećem ali sedečem položaju se vzravnajte, pogled naj bo usmerjen naprej. Roko položite na področje senca in pritisnite glavo v dlan – nežno in z občutkom, giba ni. Zadržite 5 sekund in ponovite 5-krat.



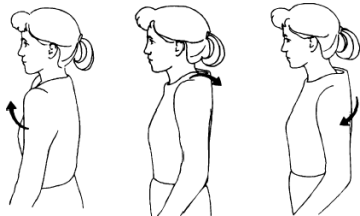
V stoječem ali sedečem položaju se vzravnavajte, pogled naj bo usmerjen naprej. Roke položite na čelo in potisnite glavo proti dlani – to delajte nežno in z občutkom, giba ni. Zadržite 5 sekund in ponovite 5-krat.



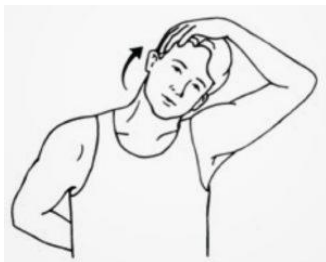
V stoječem ali sedečem položaju se vzravnavajte, pogled naj bo usmerjen naprej. Potisnite ramena nazaj, tako da se lopatici približata. Zadržite 5 sekund in ponovite 5-krat.



V stoječem ali sedečem položaju se vzravnavajte, pogled naj bo usmerjen naprej. Dvignite ramena proti ušesom, zadržite 2 sekundi in sprostite. Ponovite 10-krat.



V stoječem ali sedečem položaju se vzravnavajte, pogled naj bo usmerjen naprej. Zaokrožite z rameni 10-krat naprej in 10-krat nazaj.



V stoječem ali sedečem položaju se vzravnavajte, nagnite glavo v stran tako, da se vaše uho približa rami in si z roko pomagajte v razteg, ki ga zadržite 5 sekund. Občutiti morate prijeten razteg vratnih mišic. Ponovite na drugo stran.

Vaje izvajajte počasi in previdno. Če vam katera od njih povzroča bolečine ali se pojavijo kaki drugi simptomi, jo prenehajte izvajati in se **posvetujte s fizioterapevtom ali zdravnikom**. Posvetujte se s fizioterapevtom, da izberete primerne vaje za svoje potrebe.

Pripravila: Anita Janežič dipl. fiziot.

VIRI SLIK:

<https://www.rickysinghmd.com/wp-content/themes/ypo-theme/pdf/neck-strain.pdf>

[Stretch Break - Shoulder Roll \(hattiesburgclinic.com\)](https://www.hattiesburgclinic.com/stretches/shoulder-roll)

[Stretch Break - Shoulder Shrug \(hattiesburgclinic.com\)](https://www.hattiesburgclinic.com/stretches/shoulder-shrug)

[Neck muscles stretching exercise \(samarpanphysioclinic.com\)](https://www.samarpanphysioclinic.com/neck-muscles-stretching-exercise)