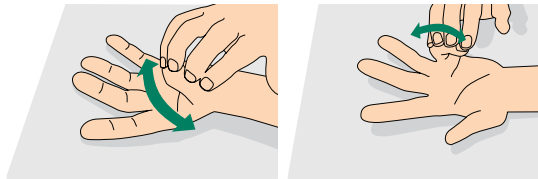


# TELESNA VADBA PRI PSORIATIČNEM ARTRITISU

S ciljno in načrtno vadbo ohranjamo oziroma izboljšamo gibljivost, povečujemo mišično moč in telesno vzdržljivost. Vadba je najpomembnejša metoda rehabilitacije psoriatičnega artritisa, zato naj vaje v nadaljevanju bolniki **izvajajo vsak dan**.

**Z.P.:** Usedemo se tako, da nam bo udobno. Levo dlan obrnemo navzgor, z desno roko pa izvajamo gibe.

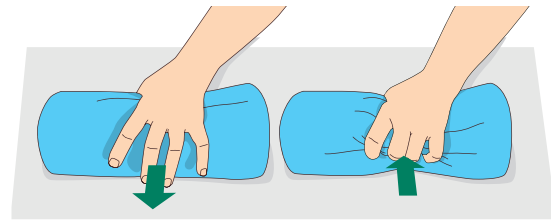
**I.1:** Z blazinicami vseh prstov desne roke potisnemo na zunanjo stran levega mezinca in ga poskusimo pokrčiti v vseh sklepih proti dlani. V končnem položaju rahlo zadržimo, nato sprostimo. Enako naredimo še s preostalimi prsti, tudi palcem. Nato vajo ponovimo še z drugo roko.



1

**Z.P.:** Udobno sedimo za mizo, na katero naslonimo roke.

**I.2:** Z dlanjo leve roke objamemo zvitek male brisače in stisnemo. Zadržimo nekaj sekund in sprostimo. Ponovimo večkrat, počasi, a temeljito, nato ponovimo z drugo roko.

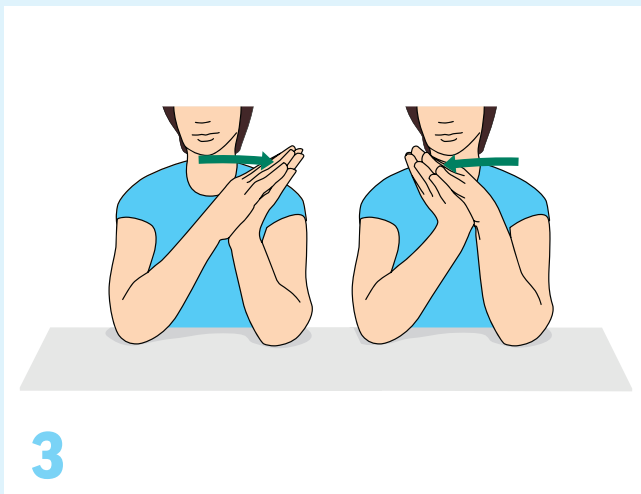


2

Legenda: Z.P.: začetni položaj; I.: izvedba

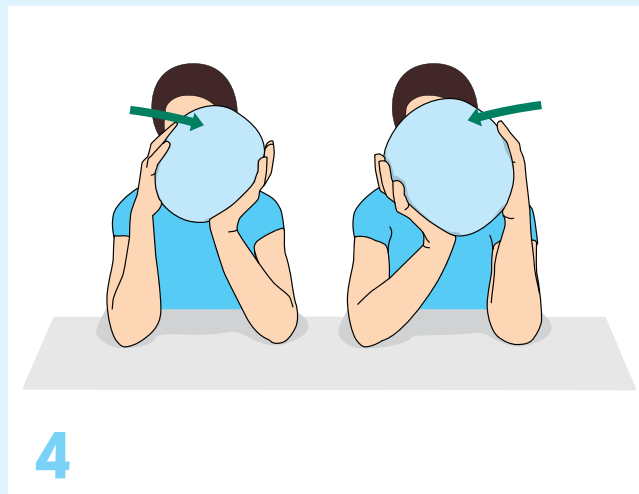
**Z.P.:** Sedimo za mizo in nanjo naslonimo komolce.

**I.3:** Dlan naslonimo na dlan in potisnemo z desno roko v levo smer, do končnega giba. V njem zadržimo nekaj sekund, nato sprostim. Enako naredimo na drugi strani.



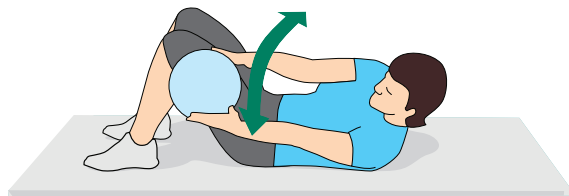
**Z.P.:** Sedimo za mizo in nanjo naslonimo komolce.

**I.4:** Med dlani primemo mehko žogo (overball). Z eno roko potiskamo žogo v drugo, odpor druge roke počasi popuščamo, vendar le toliko, da je ves čas potrebne nekaj moči, da bi izvedli želen gib. Nato potisnemo v nasprotno smer. Ponovimo z vsako roko.



**Z.P.:** Ležimo na hrbtu, noge so pokrčene, roke pa so v vzročnju. Mehko žogo (overball) držimo med dlanmi.

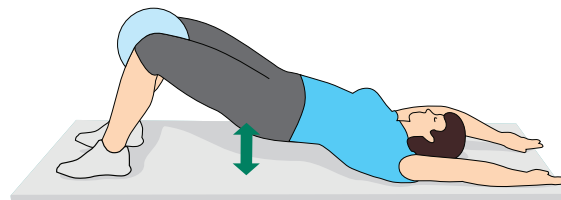
**I.5:** Telo dvignemo toliko, da potisnemo žogo proti levemu kolenu. V tem položaju zadržimo nekaj sekund, ležemo nazaj in sprostimo mišice. Nato potisnemo žogo proti desnemu kolenu in ponovimo postopek.



5

**Z.P.:** Mehko žogo (overball) namestimo med kolena, roki sta v vzročnju.

**I.6:** Stisnemo žogo s kolena, dvignemo boke od podlage, zadržimo v tem položaju vsaj pet sekund, položimo boke na podlago in sprostimo mišice.



6

Legenda: Z.P.: začetni položaj; I.: izvedba