

## 4. VAJA

Obe dlani položite na rebra od strani. Globlje vdihnite skozi nos, z rokama sledite širjenju prsnega koša in izdihnite skozi priprta usta, z rokama zopet sledite premiku prsnega koša. Vajo ponovite trikrat.



Dodatna navodila in vaje:

## 5. VAJA

Eno roko položite na trebuh. Vdihnite skozi nos, pri tem potisnite trebuh v roko. Pri počasnem izdihu s priprtimi usti, uvlecite trebuh noter. Roka, ki je na trebuhu, pri vdihu daje upor, pri izdihu pa pomaga potiskati trebuh noter. Vajo ponovite trikrat.



Za pacientko/a:

## 6. VAJA

Napolnite steklenico z vodo. V njo vstavite slamico. Vdihnite skozi nos, nato počasi do konca izdiha pihajte v slamico. Vajo ponovite trikrat. Vodo v steklenici dnevno menjajte.



Avtorici: Monika Kotlar, viš. ft. in Martina Grum, dipl. ft.

Potrdila: Komisija za fizioterapijo

Zdravstveni dom Ljubljana, junij 2019



## Navodila pacientom po poškodbi reber

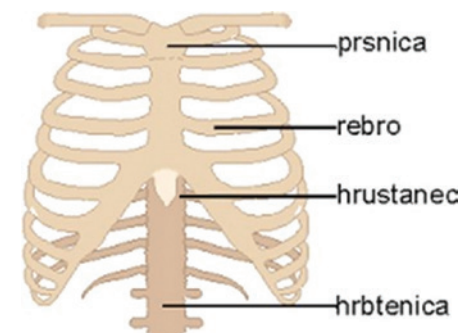
Zgibanka je namenjena lažšanju bolečin in preprečevanju komplikacij po poškodbi reber. Navodila vam bodo olajšala zdravljenje. Svetujemo, da jih natančno preberete in dosledno upoštevate.

### UVOD

Prsni koš je koščeno ogrodje zgornjega dela trupa, varuje pljuča in srce ter omogoča dihanje. Pri dihanju dihalne mišice stiskajo in širijo prsni koš, ki je hkrati tudi opora za zgornje ude. Opora prsnega koša zadaj je prsni del hrbtenice, na katero se vežejo rebra, spredaj pa je ploščata kost ali prsnica. Reber in prsnih vretenc je 12 parov.

Neposredno je na hrbtenico in prsnico vezanih prvih sedem reber. Osmo, deveto in deseto rebro so s svojimi rebrnimi hrustanci posredno preko sedmega rebra pripeta na prsnico in tako tvorijo levi in desni rebrni lok. Zadnja dva para sta prosta in sta vezana le na hrbtenico.

Pri dihanju se prsni koš dviga in spušča. Pri vdihu se prsni koš dvigne, obenem razširi v stran in naprej. Pri izdihu se rebra povesijo, prsni koš upade in prostornina se mu zmanjša.



# Kako nastane poškodba in kakšne so težave?

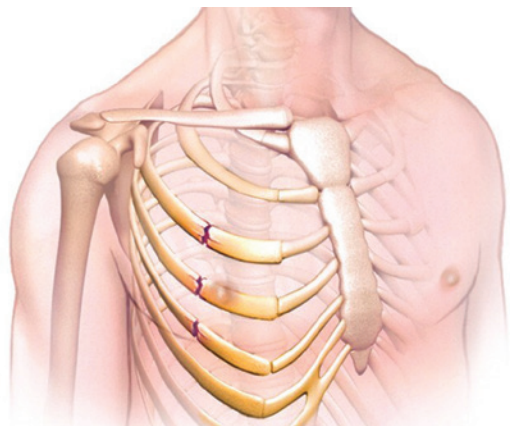
## Kako nastane?

- neposredni udarec v rebra,
- padec z višine,
- utesnitev prsnega koša.

Poškodba reber je dokaj pogosta poškodba. Najpogosteje se poškodujejo rebra od četrtega do devetega. Zaradi poškodbe so rebra lahko zlomljena, počena ali pa samo udarjena.

## Kakšne so težave?

- Bolečina v področju reber, ki se poveča pri vdihu, kašlju in gibanju. Občutek imate, da lahko samo plitko dihate. Dokaj močne bolečine so lahko prisotne tudi, če gre le za poko reber ali udarnino reber. Bolečine se postopoma zmanjšujejo in trajajo 6 - 8 tednov.
- V mirovanju oz. v sedečem položaju se bolečina zmanjša.
- Na strani poškodbe se prsni koš slabše premika, zaradi česar so pljuča lahko slabše predihana.
- Prisotna je bolečina na dotik v poškodovanem predelu.
- Možna je podpludba v področju poškodbe ali izbočenje reber.



Vir: svetovni splet

# Kako si pomagате?

## Kako si pomagате?

- Ravnajte po navodilu zdravnika.
- Izogibajte se dvigovanju bremen in večjim fizičnim naporom.
- Bolečino si lajšajte z zdravili, ki vam jih je predpisal zdravnik.
- Počivajte, spite z dvignjenim vzglavjem, v polsedečem položaju ali v drugem vam udobnem položaju. Med počivanjem večkrat vstanite, preko nepoškodovanega boka.
- Priporočamo krajšo hojo po zmožnostih. To vam bo olajšalo težave in preprečilo komplikacije.
- Ob kihanju, kašljanju ali smejanju se z rokami objemite čez poškodovana rebra (lahko vmes položite blazino) in se rahlo sklonite naprej (slika spodaj).



**REDNO izvajajte DIHALNE VAJE,**  
da preprečite komplikacije!

## Pri izvajanju dihalnih vaj bodite pozorni:

- na normalno dihanje – vdih skozi nos, podaljšan izdih skozi usta. Izdih naj bo daljši od vdiha za cca 30 %; ne zadržujte diha;
- na čimbolj vzravnano držo;
- na to, da vsako vajo ponovite trikrat, med različnimi vajami naredite odmor dve do tri minute, da ne povzročite vrtoglavice; vajo številka ena (opisana je v nadaljevanju) izvajajte vsako uro, in sicer trikrat po tri ponovitve; ostale vaje ponovite štiri do petkrat dnevno.

# Dihalne vaje

## 1. VAJA

Vdihnite skozi nos, nato naredite podaljšan izdih skozi rahlo priprta usta z izgovorom črke Š. Ponovite trikrat.



## 2. VAJA

Stojte ali sedite vzravnano, vlecite obe rami navzgor ter hkrati vdihnite. Za trenutek zadržite končni položaj, nato počasi spustite rami in izdihnite s priprtimi usti. Ponovite trikrat.



## 3. VAJA

Stojte vzravnano, vdihnite skozi nos in hkrati razširite roki v stran in navzgor. Pri počasnem izdihu s priprtimi usti, spustite roki ob telo. Ponovite trikrat.

