

Dr.sc. Ksenija Štahan



**SOS
ZA
LEĐA**

Dr.sc. Ksenija Štahan

SOS ZA LEĐA

PRAKTIČAN PRIRUČNIK ZA PREPOZNAVANJE RAZINE BOLI I ODABIR
ODGOVARAJUĆIH VJEŽBI

Kontakt:

info@jogazamene.net

WhatsApp 097 7748982

jogazamene.net

Važno upozorenje

Ovaj materijal služi isključivo u informativno-obrazovne svrhe i nije zamjena za liječnički pregled ili propisanu terapiju. Ako osjećaš oštru bol, trnce ili utrnulost koja se širi niz noge, obavezno se posavjetuj s liječnikom.

Ne riskiraj ako nisi siguran/na što je uzrok tvojih tegoba. Ove upute nisu primjerene osobama kod kojih postoji sumnja na ozbiljnije dijagnoze, poput hernije intervertebralnog diska, neuropatije perifernih živaca ili spinalne stenoze.

Ako nemaš nijednu od navedenih ili sličnih dijagnoza, u ovom ćeš vodiču pronaći nježne vježbe koje mogu pomoći u smanjenju nelagode i napetosti te očuvanju pokretljivosti leđa.

BOL U LEĐIMA: ŠTO MOŽEŠ UČINITI ZA SVOJA LEĐA

Drago mi je što si ovdje. Svi znamo koliko bol u leđima može biti iscrpljujuća i ometati svakodnevni život, oduzimajući nam energiju i radost pokreta. Upravo zato nastao je ovaj mali priručnik – s jednom jasnom svrhom: da ti pomogne razumjeti bol u leđima i pronaći svoj put prema olakšanju, korak po korak.

Na sljedećim stranicama otkrit ćeš kako prepoznati razinu svoje boli i koje vježbe ti u ovom trenutku mogu donijeti najviše koristi. Možda ćeš se iznenaditi koliko nekoliko pažljivo odabranih pokreta može napraviti razliku.



Što sve može pridonijeti boli u leđima

Bol u leđima rijetko je posljedica samo jednog uzroka. Na njezin nastanak i trajanje mogu utjecati različiti čimbenici:

- **Dugotrajno sjedenje** – smanjuje raznolikost pokreta i može pridonijeti ukočenosti i nelagodi.
- **Nepravilna postura** – pogrbljenost pri radu, vožnji ili korištenju mobitela može pridonijeti napetosti i bolovima u leđima.
- **Stres i napetost** – tijelo reagira na stres zatezanjem mišića, osobito u vratu, ramenima i donjem dijelu leđa.
- **Nedostatak pokreta** – smanjuje fleksibilnost i otežava prirodno kretanje kralježnice.

Uloga yoge u ublažavanju boli: što kaže znanost?

Istraživanja pokazuju da prilagođeno kretanje, vježbanje i tehnike opuštanja mogu pomoći u smanjenju boli i poboljšanju svakodnevnog funkcioniranja.

Yoga:

- jača ključne mišiće trupa i leđa, pružajući stabilnost kralježnici
- povećava fleksibilnost i otpušta napetost u mišićima i fascijama
- smanjuje stres i umiruje živčani sustav

Kombinacijom ovih učinaka yoga vraća tijelu prirodnu ravnotežu i olakšava svakodnevno funkcioniranje. Studija Tilbrook i sur. (2011.) pokazala je da je 12-tjedni program yoge kod osoba s kroničnom ili ponavljajućom križoboljom doveo do većeg poboljšanja funkcije leđa nego uobičajena skrb.

OTKRIJ SVOJU RAZINU BOLI I VJEŽBE KOJE TI POMAŽU

Ovaj upitnik razvijen je po uzoru na klinički priznate metode za procjenu funkcionalnosti i intenziteta boli, poput Oswestry upitnika i numeričke ljestvice boli. Pomoći će ti procijeniti intenzitet boli i njezin utjecaj na svakodnevne aktivnosti te odabrati odgovarajuću grupu vježbi.

Upute: Za svako pitanje odaberi samo jedan odgovor. Svaki odgovor nosi određeni broj bodova — koji su naznačeni u zagradi.

1. Intenzitet boli

Na ljestvici od 0 do 10, ocijeni prosječni intenzitet svoje boli u donjem dijelu leđa u proteklih tjedan dana.

- **0–2:** Nema boli ili je bol blaga (0 bodova)
- **3–5:** Umjerena bol (2 boda)
- **6–10:** Jaka bol (4 boda)

2. Utjecaj na svakodnevne aktivnosti

2.1. Hodanje i kretanje

- Krećem se normalno, bol mi ne ograničava hodaње. (0 bodova)
- Hodam normalno, ali bol osjećam pri nekim pokretima (npr. saginjanje). (1 bod)
- Bol mi ograničava duže šetnje. (2 boda)
- Bol me ograničava toliko da mogu hodati samo na kratke udaljenosti. (3 boda)

2.2. Obavljanje poslova i hobija

- Mogu obavljati sve svoje uobičajene poslove i hobije bez problema. (0 bodova)
- Moram usporiti ili prilagoditi neke poslove zbog boli. (1 bod)
- Bol me sprječava u obavljanju mnogih poslova i hobija. (2 boda)

2.3. Sjedenje i stajanje

- Mogu sjediti i stajati bez problema koliko god želim. (0 bodova)
- Bol osjećam nakon otprilike sat vremena sjedenja ili stajanja. (1 bod)
- Mogu sjediti ili stajati samo kratko vrijeme (manje od 30 minuta). (2 boda)

2.4. Spavanje

- Bol ne utječe na moj san. (0 bodova)
- Ponekad se probudim zbog boli, ali mogu ponovno zaspati. (1 bod)
- Bol mi često ili ozbiljno ometa san. (2 boda)

2.5. Podizanje tereta

- Mogu podizati i nositi teže predmete bez problema. (0 bodova)
- Mogu podizati lakše predmete, ali teži mi uzrokuju bol. (1 bod)
- Ne mogu dizati ništa bez boli. (2 boda)

2.6. Obuvanje

- Mogu se bez problema sagnuti i obuti. (0 bodova)
- Moram biti oprezan/na pri savijanju da bih se obuo/la. (1 bod)
- Bol mi onemogućuje da se sagnem i obujem. (2 boda)

Rezultati i preporuka

Zbroji sve bodove i pronađi svoju grupu vježbi:

- **0–3 boda → Grupa 3: Napetost i nelagoda**
Opis: Bol malo ili nimalo utječe na tvoje aktivnosti. Vježbe su usmjerene na održavanje pokretljivosti i jačanje mišića.
- **4–10 bodova → Grupa 2: Povremena bol**
Opis: Bol djelomično utječe na tvoje aktivnosti. Vježbe su usmjerene na nježno razgibavanje i postupno jačanje.
- **11–17 bodova → Grupa 1: Akutna bol**
Opis: Bol znatno ograničava tvoje aktivnosti. Prije vježbanja posavjetuj se s liječnikom ili fizioterapeutom. Ako vježbaš, kreni polako i prekini ako se bol pojača.

Literatura

Fairbank, J. C. T., & Pynsent, P. B. (2000). The Oswestry Disability Index. *Spine*, 25(22), 2940–2953.

Jensen, M. P., & Karoly, P. (2001). Self-report scales and procedures for assessing pain in adults. In D. C. Turk & R. Melzack (Eds.), *Handbook of pain assessment* (2nd ed., pp. 15–34). Guilford Press.

Tilbrook, H. E., Cox, H., Hewitt, C. E., et al. (2011). Yoga for chronic low back pain: A randomized trial. *Annals of Internal Medicine*, 155(9), 569–578.

VJEŽBE ZA TVOJU GRUPU

Grupa 1 – Znatna ograničenja

Preporuka: Ako pri pokretu osjećaš bol, preskoči niz Mačka-Krava.



Položaj djeteta (Balasana) Sjedni na pete, trup spusti naprijed, čelo osloni na pod ili blok. Ruke mogu biti ispružene ili uz tijelo. Mirnim disanjem opusti donja leđa. Ovaj položaj nježno isteže kralježnicu i pomaže rasteretiti lumbalni dio leđa.



Mačka-Krava (Marjaryasana–Bitilasana) Početni položaj na sve četiri, s udahom podigni glavu i spusti trbuh, s izdahom zaokruži leđa. Pokret neka bude spor, usklađen s dahom. Ova vježba mobilizira cijelu kralježnicu, poboljšava cirkulaciju u leđima i smanjuje ukočenost u mišićima.

Privlačenje koljena na prsa (Apanasana, Single Knee to Chest)

Ova jednostavna vježba pomaže nježno opustiti donji dio leđa i kukove te potiče smirivanje živčanog sustava. Privlačenjem koljena prema prsima oslobađa se napetost u lumbalnom dijelu kralježnice i poboljšava se cirkulacija u području trbuha.



Ležeće uvrtnje (Supta Matsyendrasana)

Lezi na leđa, savij koljena i spusti ih u stranu. Ruke raširi, ramena opuštena. Diši duboko i osjeti otpuštanje u donjem dijelu leđa. Ovaj položaj blago isteže i rotira kralježnicu, čime smanjuje ukočenost i ublažava napetost u lumbalnom dijelu.





Most (Setu Bandhasana)

Leži na leđa, stopala približi zdjelici tako da su gležnjevi otprilike ispod koljena. Udahni i s izdahom blago podigni zdjelicu. Fokus neka bude na aktivaciji stražnjice i opuštenom disanju. Ovaj položaj jača mišiće leđa i stražnjice te podupire stabilnost lumbalnog dijela kralježnice.

Grupa 2 – Umjerena ograničenja



Pas prema dolje (Adho Mukha Svanasana)

Podigni kukove unatrag i prema gore. Ruke i stopala oslonjena o pod, koljena blago savijena. S dahom produžuj kralježnicu. Ovaj položaj isteže i jača leđa, rasterećuje kralježnicu i potiče osjećaj dugine linije tijela.

Sfinga (Salamba Bhujangasana) ↓↓

Leži potrbuške, podigni se na podlaktice. Ramena udalji od ušiju. Disanjem otvori prsni koš i rastereti donja leđa. Asana nježno jača mišiće kralježnice i potiče bolju pokretljivost u lumbalnom dijelu.





Pozdrav Suncu A (Surya Namaskar A) ↑↑

Niz pokreta koji zagrijava cijelo tijelo. Izvodi ga polako i svjesno, u skladu s disanjem. Prilagodi spuštanja da izbjegneš opterećenje. Ova sekvenca poboljšava fleksibilnost i snagu leđa te povećava cirkulaciju u cijeloj kralježnici.



⇐ Golubica (Kapotasana)

Jednu nogu savij ispred sebe, drugu ispruži unatrag. Kukovi ostaju poravnati. Disanjem opuštaj napetost u kukovima i donjem dijelu leđa.

Ovaj položaj isteže mišiće kukova i može ublažiti napetost u donjem dijelu leđa.

Grupa 3 – Mala ograničenja

Ratnik II (Virabhadrasana II) ⇒

Stani široko, prednje koljeno savijeno, ruke raširene. Pogled preko prednje ruke. Disanjem održavaj stabilnost i snagu. U ovoj asani jačaju se mišići leđa i nogu, što doprinosi boljoj posturi i stabilnosti kralježnice.



Trokut (Trikonasana) ⇒

Iz stojećeg stava, prednju ruku spusti na potkoljenicu ili blok, drugu podigni gore. Dahom otvori prsni koš i produži bok. Trikonasana isteže bočne mišiće trupa i kralježnicu te pomaže u smanjenju napetosti u donjem dijelu leđa.



Čamac (Navasana) ⇒

Sjedni, podigni noge i ruke ispred sebe. Leđa ravna, trbuh aktivan. Diši kontrolirano, održavaj ravnotežu i snagu. Izvođenje ovog položaja snažno aktivira core i mišiće leđa, što jača potporu kralježnici.



Stojeći pretklon (Uttanasana)

Iz stojećeg stava trup spusti prema naprijed. Koljena blago savijena. Diši duboko i dopusti kralježnici da se produlji. Pretklon oslobađa napetost u cijelim leđima, posebno u lumbalnom dijelu, te potiče opuštanje tijela i uma.

Dodatne preporuke

Hodanje 10–20 minuta dnevno poboljšava cirkulaciju, smanjuje ukočenost i oslobađa napetost. Ako osjetiš bol, hodaj sporije i pazi na držanje. **Plivanje** pomaže kod bolova u leđima jer rasterećuje kralježnicu, jača mišiće trupa i poboljšava fleksibilnost bez dodatnog opterećenja zglobova. Jednako važno je i svjesno opuštanje tijela. Napetost se često nakuplja u ramenima, vratu, zdjelici kukovima i leđima. **Tehnike disanja i opuštanja** pomažu u otpuštanju tjelesne i mentalne napetosti, smanjuju stres i ubrzavaju oporavak.



KORAČAJ DALJE NA PUTU PROMJENE

Bez obzira kojoj grupi pripadaš, napravila /napravio si važan korak – pravim odabirom vježbi tijelo se počelo oslobađati od boli i napetosti.

Sljedeći korak:

Ovaj mali priručnik dao ti je početne alate. Nadam se da ćeš ih primjenjivati i uskoro osjetiti prve pozitivne promjene. Kada osjetiš da ti pokret odgovara i želiš nastaviti, možeš istražiti i druge **yoga položaje i vježbe** koje sam pripremila na [**jogazamene.net**](http://jogazamene.net).

Ako želiš redovito brinuti o svojim leđima, ublažavati posljedice dugotrajnog sjedenja, manjka kretanja i kroničnog stresa, pridruži se **@yogazamene grupi**.

Vježbamo **utorkom i četvrtkom u 20 sati**, uživo u dvorani u Dugavama, Novi Zagreb, a ako živiš izvan Zagreba ili ti više odgovara uživo online vježbanje, pridruži nam se putem **Zooma**.

Prijavi se na besplatni ogledni trening

Tu ćeš pronaći sve informacije o tome kako ogledni sat izgleda i kako se prijaviti.

Za pitanja o upisima i slobodnim mjestima kontaktiraj me na **WhatsApp 097 7748 982** ili [**info@jogazamene.net**](mailto:info@jogazamene.net).

Još sadržaja za tvoje zdravlje i vitalnost

Na [**@yogazamene blogu**](http://jogazamene.net) redovito objavljujem praktične sadržaje o pokretu, disanju, stresu, spavanju, zdravlju kralježnice i drugim temama koje ti mogu pomoći da se u svojem tijelu osjećaš bolje.

Sve sadržaje stvaram sa željom da ti budu podrška u svakodnevnom životu — korisni, jednostavni i primjenjivi, nešto čemu se možeš vratiti kad god ti zatreba. Pronaći ćeš ih na jogazamene.net, u mojim priručnicima i Newsletterima, na društvenim mrežama i radionicama te, naravno, u dvorani tijekom naših treninga. A uskoro stiže i nešto novo — mjesto za članove.

Imaš dodatnih pitanja? Piši mi, rado ću ti odgovoriti:

WhatsApp: **097 7748982**

info@jogazamene.net

Instagram, Facebook, LinkedIn, TikTok, X





O AUTORICI

Dr. sc. Ksenija Štahan certificirana je učiteljica yoge i osnivačica @yogazamene grupe. Yogom se bavi od 2000., a podučava od 2007. godine.

Diplomirala je, magistrirala i doktorirala na Sveučilištu u Zagrebu. Završila je 650-satni program Škole za učitelje zenyoge (YA RYS TT500), međunarodno priznate i registrirane pri Yoga Allianceu.

Svoje znanje kontinuirano produbljuje seminarima i dodatnim edukacijama, a trenutačno završava edukaciju za Master Wellness trenericu pri Transformation Academy. U svojem radu povezuje znanstvene spoznaje s pokretom, disanjem i opuštanjem te primjenjuje individualni pristup svakom polazniku.

Njezin je cilj pomoći ljudima da smanje stres, ublaže napetost i bol te poboljšaju kvalitetu života kroz pokret, disanje i svjesnost.