



Életmódi tanácsok
csonttritkulásos betegeknek

Tartalom

TÁPLÁLKOZÁSI TANÁCSOK

Napi kalciumszükséglet	2
Általános javaslatok	2

RECEPTEK

Leves, levesbetét:	Lencseleves	4
	Borjúbecsinált leves	6
	Túrós burgonyagombóc	8
Mártás:	Sajtmártás	10
	Kapros túrómártás	12
Főzelék, zöldség:	Angolos karotta	14
	Rokforttal töltött burgonya zöldfűszerrel	16
Köret:	Burgonyapüré sajttal	18
	Currys rizs	20
Hús:	Harcsapaprikás	22
	Joghurtos csirkemell	24
Saláta:	Mustáros halsaláta	26
	Fejtett bab saláta, lila hagyma	28
Édesség:	Mákos rétes	30
	Sült banán szezámmaggal	32

ÉLETMÓDI TANÁCSOK

Gerincbarát mozgásmagatartás csonttritkulás esetén	34
Hogyan lehet elkerülni az eleséseket otthon?	38

TESTMOZGÁS

Tornagyakorlatok jobb egyensúlyi állapotban lévő, fiatalabb betegek számára	42
Tornagyakorlatok rosszabb egyensúlyi állapotban lévő betegek számára	46

Tisztelt Hölgyem/Uram!

Önnek kezelőorvosa csonttritkulás miatt gyógyszeres kezelést javasolt.

Bizonyára tudja, hogy a legtöbb betegség esetén megfelelő életmóddal a további romlás lassítható, vagy akár javítható a már kialakult állapot. Így van ez a csonttritkulás esetében is.

Mit tehet Ön javulása érdekében a gyógyszeres kezelés mellett?

A csonttritkulás kezelésében alapvető a kalciumban gazdag táplálkozás és a rendszeres testmozgás. Ehhez nyújt segítséget Önnek ez a kiadvány, melyben főzési tanácsokat, kalciumban dús ételek receptjeit és napi testmozgásához megfelelő gyakorlatokat talál.

Bár nem könnyű szokásainkat megváltoztatni, érdemes megtenni ezeket a lépéseket, hogy Ön elkerülje a csonttritkulás rettegett szövődményeit, a csonttöréseket.

Napi kalciumszükséglet

Gyermekkor (különösen serdülőkor)	1500 mg
Nők (változókor előtt)	1000 mg
Terhesség esetén	1500 mg
Nők (változókortól)	1500 mg
Férfiak	1200 mg

Általános javaslatok

- Naponta ötször étkezzünk, minden étkezésre biztosítsunk kalciumban gazdag élelmiszereket is.
- Az alkoholfogyasztást csökkentsük a minimumra, valamint a napi kávéfogyasztásunk is maximum három adag legyen, mivel a kávéban található túlzottan sok foszfor gátolja a kalcium felszívódását.

- Az üdítőitalok közül a Colát feltétlenül hagyjuk el, mivel a szintén nagyon magas foszfortartalma gátolja a kalcium beépülését.
- Ha székrekedéssel küszködünk, változtassunk étrendünkön, több rostot próbáljunk fogyasztani, és ne hashajtót, mivel a hashajtó még több kalcium fogyasztását követeli meg.
- Lehetőség szerint minél kevesebb konyhasót használjunk, kerüljük az asztali sózást (amikor a készételt ismét megsózzuk, vagy a friss zöldségeket sóznánk meg).
- Kerüljük a magas oxálsav tartalmú ételeket, melyek szintén több kalciumot igényelnek, ilyenek a paraj, rebarbara, mángold, csokoládé, mogyorókrémek.
- Tea fogyasztásnál a gyümölcssteákat, és gyógynövényteákat részesítsük előnyben.

Leves, levesbetét

Lencseleves

Hozzávalók (4 személyre):

20 dkg lencse, 2 ek napraforgóolaj,
3 ek búzaliszt, 1,5 l csontlé, 1 dl tejföl,
1 közepes fej vöröshagyma, 3 gerezd fokhagyma,
2 kk mustár, étetelet, babérlevél,
1 mk fűszerpaprika, 1 kk kristálycukor,
1 mk konyhasó.

Elkészítési módja:

A lencsét megmossuk, főzés előtt néhány órával beáztatjuk, majd feltesszük csontlében, vagy vízben főni. Babérlevéllel, fokhagymával ízesítjük, és ha szükséges sózzuk. Barna rántást készítünk, mely-

hez karamellizáljuk a cukrot, és amelybe finomra vágott vöröshagymát, petrezselyemzöldet és fűszerpaprikát teszünk. Ha a lencse megfőtt, a levest berántjuk, és jól összeforraljuk. Ecettel, és mustárral ízesítjük.



Borjúbecsinált leves

Hozzávalók (4 személyre):

50 dkg borjú színhús, 2 ek olívaolaj,
3 ek búzaliszt, 10 dkg sárgarépa,
10 dkg petrezselyemgyökér, 5 dkg zellergumó,
1,5 dl tejföl (12%-os zsírtartalmú), 1 db citrom,
1 kis fej vöröshagyma, 1 csomó petrezselyem zöldje,
1/2 csomó bazsalikom, 2 kk só.

Elkészítési módja:

A borjúcombot kockákra vágjuk, a felmelegített olívaolajon átfuttatva, enyhén megsózva, fedő alatt pároljuk. Ha félig megpuhult, zsírára sütjük, hozzáadjuk az apró kockákra vágott sárgarépát, petrezselyemgyökeret, és zellergumót, finomra vágott petrezselymet, és bazsalikomot. Az egészet átpirítjuk, és liszttel meghintve felöntjük 1 liter hideg vízzel. Beletesszük egészben a vöröshagymát, és a levest

felforralva a húst puhára főzzük. A legvégén simára kevert tejföllel összeforraltjuk, szűrt citromlével és sóval ízesítjük. A hagymát eltávolítjuk belőle, majd megszórjuk frissen vágott petrezselyemzölddel.



Túrós burgonyagombóc

Hozzávalók (4 személyre):

10 dkg főtt burgonya,
5 dkg túró,
3 ek búzaliszt,
1 ek tejpor,
2 mk margarin,
1 tojás,
½ csomó petrezselyemzöld,
konyhasó.

Elkészítési módja:

A héjában főtt, megtisztított burgonyát áttörjük, s ha kihűlt, hozzáadjuk a lisztet, tejport, túrót, margarint, sót, a finomra vágott petrezselyemzöldet, és az egészet tojással alaposan összedolgozzuk. Kis gombócokat formázunk belőle, melyeket forró, sós vízben vagy magában a levesben főzünk ki.



Sajtmártás

Hozzávalók (4 személyre):

1 liter beszamelmártás,
10 dkg sajt,
1,5 dl tej,
5 kk tejpor,
1 csipet szerecsendió.

Elkészítési módja:

Az elkészített beszamelmártáshoz adjunk reszelt sajtot, tejport, és a finomra őrölt szerecsendiót, és forraljuk össze.

Saláták alapja is lehet, valamint tálalhatjuk húskélekhez, rántott zöldségekhez.



Kapros túrómártás

Hozzávalók (4 személyre):

60 g olívaolaj,
30 g liszt,
1 csokor kapor,
50 g túró,
2 dl tejszín,
3 dl csontlé,
ecet, só, cukor.

Elkészítési módja:

Az olajon a lisztet világosra pirítjuk, hozzáadjuk az apróra vágott kaprot, majd csontlével felengedjük. Ízesítjük sóval, cukorral, pici ecettel. A tejszín elkeverjük a túróval, és hozzáadva jól kiforraljuk. Húsok, halak, tojásételek mellett kitűnő mártás.



Főzelék, zöldség

Angolos karotta

Hozzávalók (4 személyre):

80 dkg sárgarépa,
20 dkg metélőhagyma,
1 ek petrezselyemzöld,
20 dkg juhsajt,
1 ek margarin,
1/2 citrom leve, só.

Elkészítési módja:

Az alaposan megmosott sárgarépát és metélőhagymát megtisztítjuk, majd egyenlő nagyságú részekre vágjuk. Gőzben vagy forrásban lévő vízben puhára pároljuk.

Amikor már puha, tűzálló edénybe tesszük, és rátördeljük a margarint, meghintjük petrezselyemzölddel, ízesítjük sóval, és citromlével. Ráreszeljük a juhsajtot, és két evőkanál vizet is hozzáadunk.

Ezután előmelegített sütőben 15 percig sütjük. Melegen tálaljuk.



Rokforttal töltött burgonya zöldfűszerrel

Hozzávalók (4 személyre):

4 nagy burgonya, 40 dkg rokfort sajt, 2 db tojás,
2 fej lilahagyma, 2 db paradicsom, 2 dl tejföl,
1 ek olaj, 2 mk fűszerpaprika, 2 kk paprikakrém,
1 mk mustár, 1 mk bors, 1 mk só.

Elkészítési módja:

Egy kis fej lila hagymát apróra vágunk, kevés olajon megfonnyasztjuk, majd a rokfort sajtot hozzáadjuk, borsozzuk, sózzuk, megszórjuk a piros paprikával, és a paprikakrémmel. Ízesíthetjük mustárral, és a többi fűszerrel. A meghámozott burgonyákat megmossuk, félbevágjuk, és a belsejüket kikaparjuk karalábévájóval. A kikapart burgonyát igen apróra összevagdadjuk és belekeverjük a töltelékbe. A bur-

gonyák belsejét enyhén fűszerezzük, majd minden burgonyába először egy karika paradicsomot helyezünk, arra egy hagymát, és végül a tölteléket. Olajjal kikent lefedett jénai edényben addig sütjük, míg meg nem pirul. Tejfőllel és reszelt sajttal díszíthetjük.



Burgonyapüré sajttal

Hozzávalók (4 személyre):

1,2 kg burgonya,
4 dl tej,
4 ek sovány tejpör,
4 dkg margarin,
15 dkg Edami sajt,
2 kk konyhasó.

Elkészítési módja:

A megtisztított és áttört burgonyát habosra keverjük a margarinnal, a forró tejjel, a tejpörrel és a reszelt sajt felével. A maradék sajtot tálaláskor hintjük a tetejére.



Currys rizs

Hozzávalók (4 személyre):

30 dkg rizs,
4 mk currypor,
3 ek étolaj,
5 dkg füstölt sajt,
2-3 szál petrezselyemzöldje,
csipetnyi fehérbors,
1 kk konyhasó.

Elkészítési módja:

A felmelegített olajon átfuttatjuk a megmosott, lecsepegtetett rizst, majd forró vízzel, mely a rizs tömegének kétszerese, felengedjük. Megsózzuk, ízesítjük a fűszerekkel, hozzáadjuk a curryport és fedő alatt, lassú tűzön, vagy sütőben puhára pároljuk. Amikor kész, a finomra vágott petrezselyemzöldet hozzáadjuk, valamint meghintjük reszelt sajttal.



Harcsapaprikás

Hozzávalók (4 személyre):

1 kg afrikai harcsafilé, 2 fej lilahagyma, 1 db paprika,
1 db paradicsom, 1 dl főzőtejszín, 2 ek sovány tejpor,
1 mk őrölt fekete bors, 1 mk pirospaprika,
1 tk só, kevés olaj.

Elkészítési módja:

A harcsafilét 1,5×1,5 cm-es kockákra vágjuk, és enyhén besózzuk. Kevés olajon üvegesre pároljuk az apróra vágott lilahagymát, beledobjuk a kockákra vágott paprikát, és paradicsomot, végül kevés vízzel felöntjük. Ízesítjük sóval, borssal, majd kis lángon

addig pároljuk, míg a hagyma és a paprika szétfő és sűrű lesz a szaftja. Ekkor beletesszük a halkockákat és mostantól kezdve csak rázogattva, mozgatjuk, kb. 20-25 percig. A legvégén hozzámelegítjük a tejporral elkevert tejszínt, még egyet forralunk rajta, és galuskával tálaljuk.



Joghurtos csirkemell

Hozzávalók (4 személyre):

2 db csirkemell filé,
2 dl joghurt,
2 db fokhagymagerezd,
1 mk gyömbérpor,
1 mk pirospaprika,
1 mk kurkuma, őrölt bors, só.

Elkészítési módja:

A csirkemellet félbevágjuk, megmossuk, majd megtöröljük.

A joghurtot megsózzuk, összekeverjük a fűszerekkel és a zúzott fokhagymával.

A csirkemelleket beleforgatjuk és letakarva, egy éjszakán át a hűtőszekrényben pácolni hagyjuk.

A pácolt csirkemellet kevés zsiradékon kisütjük.

Először fedő alatt pároljuk, amíg megpuhul, ha szükséges öntsük rá egy kis vizet, majd a fedőt levéve, mindkét oldalát pirítsuk meg.



Mustáros halsaláta

Hozzávalók (4 személyre):

60 dkg busafilé, 40 dkg sárgarépa, 20 dkg alma,
8 dkg petrezselyemgyökér, 1 fejes saláta,
30 ml citromlé, 1 ek barnacukor,
1/2 mk borsikafű, 1 mk mustár,
4 ek joghurt, 1 mk petrezselyemzöld, 2 mk só.

Elkészítési módja:

A megtisztított busafilét és a zöldségeket lemosuk, majd kevés forrásban lévő sós vízben puhára főzzük. Amikor a hús és a zöldségfélék már puhák, egyenlő nagyságú apró kockákra vágjuk, majd hozzáadjuk a jól megmosott apró kockákra vágott

almát, és a finomra aprított petrezselyemzöldet. Jól összekeverjük, és hűtőben lehűtjük. Ezután a joghurtot simára keverjük, és hozzáadjuk a mustárt, a citromlevet, a barnacukrot, sót, és a borsikafű maradványát. Tálalásig hűtőben tartjuk, majd salátágyon, friss barna baguettel kínáljuk.



Fejtett bab saláta, lila hagyma

Hozzávalók (4 személyre):

60 dkg lilahagyma,
20 dkg fejtett bab,
1 db citrom,
1 dl napraforgómag,
1 ek olívaolaj,
3 gerezd fokhagyma,
1 mk bors,
1 mk szárított kapor,
1 kk szárított petrezselyemzöld, só.

Elkészítési módja:

A fejtett babot egy éjszakára áztassuk be. Majd leöntve a rajta lévő vizet, leöblítjük, és friss vízzel fel tesszük főni, melyhez hozzáadjuk a kaprot és a citrom levét. Közben a lilahagymát vékony szeletekre vágjuk, a fokhagymát összezúzzuk és megsózzuk.

Amikor megpuhult a bab, hagyjuk kihűlni és elkeverjük az előre lesózott hagymával. Ízesítjük sóval, borssal, olívaolajjal és tálalás előtt megszórnuk őrölt napraforgómaggal. Hűtőben érleljük 2-3 órán át.



Mákos rétes

Hozzávalók (4 személyre):

20 dkg liszt, 1 tojás, 1 ek olaj + a kenéshez,
6 dkg mazsola, 2 ek rum, 1,5 kg savanyú alma,
4 ek citromlé, 14 dkg vaj, 5 dkg mák,
5 dkg zsemlemorzsa, 10 dkg cukor, 1 mk fahéj.

Elkészítési módja:

A lisztet átszitáljuk, hozzákeverjük a tojást, az olajat, egy csipet sót, 3 ek meleg vizet. Alaposan összedolgozzuk, cipót formázunk belőle, megkenjük olajjal, fóliába tekerjük, és meleg helyen legalább 30 percig pihenni hagyjuk. A mazsolát beáztatjuk a rumba. Az almát meghámozzuk, magházát kivágjuk, a húsát

vékony szeletekre vágjuk, és citromlével megcsepegtetjük. Felforrósítunk 4 dkg vaját, megpirítjuk benne a megdarált mákot és a zsemlemorzsát. Hűlni hagyjuk. Tiszta abroszt terítünk az asztalra, meghintjük liszttel, a közepére tesszük a tésztát, és kissé kinyújtjuk. A vaját megolvasztjuk, megcsepegtetjük vele a tésztát, és óvatosan kézzel kinyújtjuk-húzzuk. A vastag széleket letépjük. A süttőt 200 fokra előmelegítjük. A mákos-morzás töltelékét szétosztjuk a tésztán úgy, hogy körös-körül 3 cm-t szabadon hagyunk. Ezt a részt megkenjük vajjal. A töltelékre szórjuk az almát, a fahéjat, a cukrot és a mazsolát. A széleket felhajtjuk, és az abrosz segítségével feltekerjük a tésztát. A tepsit kikenjük, rátesszük a rétest, megkenjük vajjal, és a sütőben kb. 40 percig sütjük.



Sült banán szezámmaggal

Hozzávalók (4 személyre):

4 db nagy banán, 10 dkg barnacukor,
10 dkg szezámmag, 5 dkg margarin.

Elkészítési módja:

A barnacukrot karamellizáljuk meg, és olvasszuk fel benne a margarint. Majd ebben süssük át a banánokat, és szezámmagban forgassuk meg. Még melegen tálaljuk.



A recepteket összeállította és elkészítette:
Kiss Erika, dietetikus

Gerincbarát mozgásmagatartás csontritkulás esetén

1

Fekvőhelyzetből felülés

Oldalra fordulva könyökre támaszkodunk és mindkét lábunkat behajlítva kicsúsztatjuk az ágy szélére, majd felülünk.



2

Helyes testtartás ülőhelyzetben

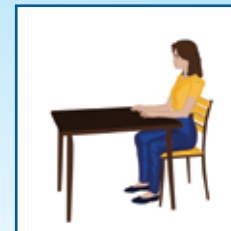
A szék kellő magassága olyan legyen, hogy a csípő és a térd derékszöget zárjon be és a két comb teljes hosszában feküdjön az ülőfelületen. A háttámla a derék- és az alsó háti szakaszt is támassa meg.



3

Ülőhelyzetben végzett munka

Az asztal olyan magasságú legyen, hogy a két alkarunk kényelmesen támaszkodjon az asztal lapjára.



4

Ülésből történő felállás

Karfa nélküli székből a combunkra támaszkodva álljunk fel. Karfás szék esetén a karfára támaszkodva, egyenes háttal emelkedjünk fel.



5

A helyes testtartás álló helyzetben

A farizmokat szorítsuk össze, a lapockák egymáshoz közelítése biztosítja, hogy a gerinc függőleges helyzetben legyen. A fej és a szem előretekint, a két láb 3-4 ujjnyi távolságban, párhuzamos állásban támasztja alá a törzset.



6 Álló helyzetben végzett munka (vasalás, főzés)

A munkafelület olyan magas legyen, hogy ne kelljen előrehajolnunk. Por-szívózásnál, rúdfelmosóval történő padlótisztításnál lépésben, az elől lévő térdünket meghajlítva, egyenesen tartott háttal dolgozzunk.



7 Lépcsőjárás

A lépcsőjárás függőlegesen ütköztető terhelése hatásos inger a csontképzésnek, de fontos a biztonság, ezért használjuk a korlátot és pihenjünk a lépcsőfordulókban.



8 Emelés

Két kézzel, térdhajlítás mellett, egyenes háttal fogjuk meg a tárgyat, majd közelítsük a test súlypontja felé és így álljunk óvatosan fel. Nehéz tárgyat tilos megemelni!



9 Bevásárlás

Egyenletesen osszuk el két kezünkben a súlyt, inkább menjünk többször vásárolni, mintsem egyszerre nehezett cipeljünk.



10 Közlekedés

Figyeljünk az autóbusz-, villamos lépcsőjének magasságára. Lépünk közel a lépcsőhöz, fogjuk meg a kapaszkodót, majd lépünk fel, illetve le.



11 Megfelelő lábbeli

Igen fontos a kényelmes cipő: rugalmas talp, széles orr-rész, lehetőleg a cipő kérge puhan, de biztosan tartsa a sarokcsontot. Ne járjunk otthon sem papucsban, mert a papucs használata veszélyes lehet.



Hogyan lehet elkerülni az eséseket otthon?

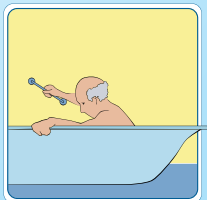
1

Fontos, hogy a lakás padlóburkolata csúszásmentes legyen, pl: ajánlott nem süppedős, rojt nélküli szőnyeg-, fürdőszobai gumiszőnyeg használata. Ne használjon csúszást okozó padlóápolószert. A padló tisztítása után várja meg, míg teljesen felszárad a víz.



2

A fürdőkád használata során segítséget nyújtanak a felszerelt kapaszkodók a falon.



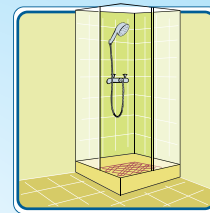
3

A fürdőkádból történő kilépéskor mindig gumiszőnyegre/fürdőszobaszőnyegre lépjen.



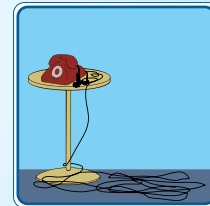
4

A zuhanyfülke alját is érdemes csúszásmentesítő szőnyeggel ellátni.



5

A lakásban lévő zsinóros telefonkészülék vezetékét helyezze el biztonságosan, ne legyen útban a közlekedés során.



6

Az ágya mellett legyen lámpa, amit éjszaka kapcsoljon fel, ha felkel az ágyból.



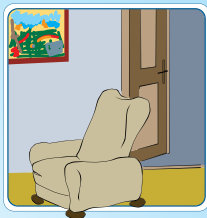
7

Amennyiben többszintes a lakás, a lépcsőkorlát legyen kényelmes magasságban felszerelve, lehetőleg a lépcsőház mindkét oldalán.



8

Igyekezzen tágasan berendezni otthonát, kerülje a sok, apró bútordarabot.



9

Fontos a megfelelően bordázott talpú cipő/papucs viselése.



10

Fürdés után a lábak szárazra törüléséhez üljön le egy székre vagy ágyra.



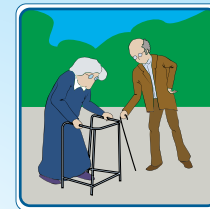
11

Ügyeljen, hogy látása éles legyen, szükség esetén viseljen megfelelő erősségű szemüveget. A szemüveg lencséjét tartsa tisztán.



12

Amennyiben szédül, gyenge, ezért bizonytalan a járása, használjon botot, járókeretet.



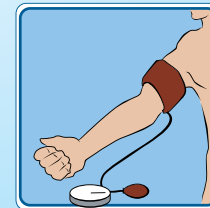
13

Kerülje a túlzott mértékű alkohol fogyasztását.



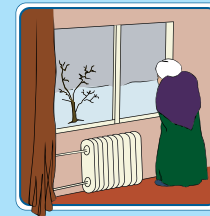
14

Rendszeresen ellenőriztesse vérnyomását, mert a vérnyomás-ingadozások is okozhatnak szédülést.



15

Télen, ha az utcák burkolata jeges, síkos, lehetőleg maradjon otthon.



Tornagyakorlatok jobb egyensúlyi állapotban lévő, fiatalabb beteg számára

1

Szék mögött állva
szökdelve egyik majd
másik sarokkal „meg-
rúgjuk” a feneket.

Ismétlés 2-3 percig.



2

Nagy terpeszállás.
Testsúlyt az egyik
oldalra visszük az
azonos térdet meg-
hajlítva, miközben a
másik nyújtva van. Ugyanezt a
másik oldalra is. Kezek csípőn
vagy vállmagasságban.

Ismétlés mindkét oldalra 3×.



3

Egyik kézzel a zsámoly vagy a
szék szélét fogjuk, másik kar a fül
mellett nyújtva. Erős nyújtózással
kis amplitúdójú köröket írunk oly
módon, hogy minden kör hátrafelé
hangsúlyos.

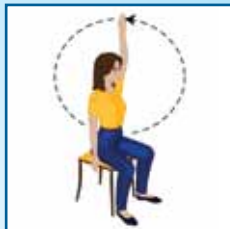
Ismétlés mindkét oldalra 3-3×.



4

Egyik kézzel a zsámoly vagy szék szélét fogjuk, a másikat a fül mellé emelve oldalt, nagy köröket írunk le vele.

Ismétlés mindkét oldalra 3-3×.



5

Farizmokat összeszorítva kisterpeszben állunk, egyik kéz a csípőn a másik kar oldalt nyújtva. Hüvelykujj hátramutat, tenyér felfelé. A nyújtott karral kis amplitúdójú köröket írunk le – a törzssel egyre hátrébb fordulva.

Ismétlés mindkét oldalra 3-3×.



6

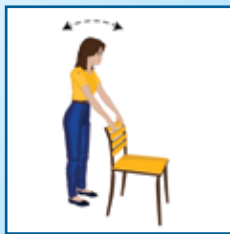
Fejre helyezett súllyal – pl. könyv vagy babzsák max. 50 dkg – végezzük a gyakorlatot. Nagy lépéssel előre lépünk, testsúlyt előrevive hajlított a térd, majd nyújtva zárjuk a lábat és felegyenesedünk.

Ismétlés mindkét lábbal 3-3×.



Tornagyakorlatok rosszabb egyensúlyi állapotban lévő betegek számára

1 Alapállás, a belső talpszél párhuzamos. A hasat behúzzuk, a feneket összeszorítjuk végig a gyakorlat alatt. Talpak a földön, testsúlyt előre visszük a lábujjak felé és vissza a sarok felé. Végezetül közepesen megállunk.



2 Alapállás, a belső talpszél párhuzamos. Jobb sarkat felemeljük, majd vissza, közben a bal sarkat emeljük – helybenjárás.

Váltakozva, gyorsabb és lassúbb ritmusban végezhető.

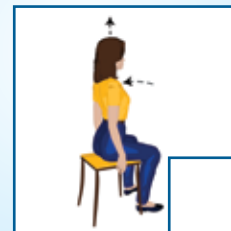
Ismétlés 2-3 percig.



3 Kis terpeszállás. Farizmokat összeszorítjuk. Bal kéz csípőn, jobb kar oldalt nyújtva, hüvelykujj hátramutat, tenyér felfelé. Tenyérbe nézünk, majd karcseré. Ismétlés 4×.



4 Lapockazárás, ezáltal a váll kissé hátra és lefelé kerül, közben fejtetővel felfelé nyújtózunk, majd a vállakat előre ejtve a lapockákat széjjel engedjük.



Végül arra törekedjünk, hogy a váll és hát minimális erőfeszítéssel egy síkban maradjon. Ismétlés 5×.

5 Egyik kézzel a zsámoly vagy a szék szélébe kapaszkodunk, másik kéz a tarkón van. Oldalt könyökkel hátrafelé irányulóan köröket írunk le, majd a másik kéz van tarkón és azzal körözünk. Végül mindkét kéz tarkón és a hátra irányuló körzésnél erősen zárjuk a lapockákat. Ismétlés 6×.



6 A szék támláját fogva nem túl mély guggolásba ereszkedünk. Felemelkedve a sarkat a talajra engedjük és a farizmokat összehúzzuk.



Ismétlés 5x.

7 A jobb láb előre és hátra lendítésével kezdjük a gyakorlatot, miközben a karok ellentétes mozgást végeznek. Elöl a lábat a talajon sarokra, hátul lábujjra tesszük.



Ismétlés mindkét lábbal 3-3x.

Orvosom adatai:

.....

Rendelési idő:

.....

Telefonszám:

.....

Szakorvosi kontroll időpontja:

.....

Háziorvosi kontroll időpontja:

.....

A gyakorlatokat összeállította: Gardi Zsuzsa gyógytornász



RICHTER GEDEON

1103 Budapest, Gyömrői út 19–21. Reumatológiai Marketing Osztály: 431 5720 www.richter.hu
Gyógyszerbiztonsági Osztály: 505 7032 drugsafety@richter.hu

Lezárás dátuma:

RGD: