



ISPRAVI SE! POKRENI SE! ŽIVI BEZ BOLA!

Svjetski dan kralježnice (World Spine Day) obilježava se svake godine 16. listopada kako bi se podigla svijest o važnosti zdravlja kralježnice i pravilnog kretanja. Ove godine Svjetski dan kralježnice poziva pojedince da usvoje zdrave navike poput ispravnog držanja, redovite tjelesne aktivnosti i stvaranja ergonomski prihvatljivog okruženja.

Zašto je kralježnica važna?

Kralježnica je stup našeg tijela – daje nam potporu, omogućuje pokret i štiti leđnu moždinu. Zdrava kralježnica znači više energije, bolju pokretljivost i kvalitetniji život.

Pravilno držanje čuva zdravlje!

Kad sjedimo, stojimo ili hodamo pravilnim držanjem tijela, smanjujemo pritisak na zglobove i mišiće, sprječavamo bolove te čuvamo fleksibilnost tijela. Pravilna postura, redovita tjelesna aktivnost i ergonomično radno okruženje najbolji su saveznici Vaše kralježnice.

Što je pravilna postura?

Pravilna postura je položaj tijela u kojem su glava, ramena, kralježnica i kukovi u ravnoteži – bez pretjeranog naginjanja ili savijanja. U sjedećem položaju stopala su na podu, koljena pod pravim kutom, a leđa oslonjena. U stojećem položaju težina tijela ravnomjerno je raspoređena, ramena su opuštena, a brada blago podignuta. Prilikom hoda koraci su ritmični i uravnoteženi, glava uspravna, ramena opuštena, ruke se prirodno njišu uz tijelo, a stopala dodiruju tlo petom pa prstima.

ISPRAVITE SE I POKRENITE NA VRIJEME – VAŠA KRALJEŽNICA NEMA CIJENU!



OCTOBER 16
WORLD SPINE DAY



SJEDI PRAVILNO – ČUVAJ KRALJEŽNICU

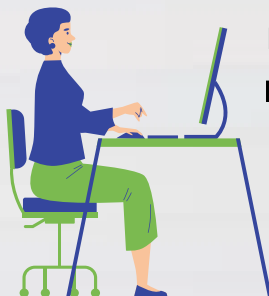
❌ Loša postura u sjedećem stavu

Pogrbljena leđa
Glava izbačena prema naprijed
Ramena zaobljena i spuštена
Noge prekrížene ili uvijene ispod stolice
Težina tijela nepravilno raspoređena



✅ Kako pravilno sjediti

Glava – uspravna, u ravlini s kralježnicom, pogled ravno.



Ramena – opuštена, lagano unazad

Ruke – podlaktice oslonjene na stol,
laktovi savijeni oko 90°

Leđa – oslonjena na naslon stolice,
prirodna krivina kralježnice

Koljena – pod pravim kutom,
malo niže od kukova

Stopala – ravno na podu, u širini kukova

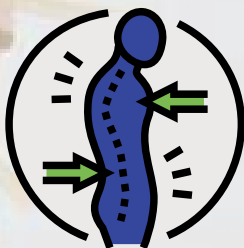


Zašto je pravilna postura važna?

- Smanjuje napetost u vratu i leđima
- Poboljšava koncentraciju i disanje
- Povećava produktivnost
- Dugoročno čuva zdravlje kralježnice

📌 **Savjet:** Svakih 45–60 min ustanite,
protegnite se i prošecite nekoliko minuta.

ISPRAVI SE – ČUVAJ KRALJEŽNICU



✗ Loša postura u stojećem stavu

Uvučena **ramena** prema naprijed

Glava izbačena prema naprijed

Pogrbljena **leđa**

Stisnuta **prsa**, otežano **disanje**



✓ Kako pravilno stajati

Glava – brada paralelna s podom,
u ravnini s kralježnicom

Ramena – lagano unazad i opuštena

Kralježnica – zadržite prirodnu krivinu

Trup – lagano aktivirajte trbušne mišiće

Stopala – postavite u širini kukova ravno na pod, a
težinu raspodijelite jednako na obje noge



Zašto je pravilna postura važna?

- Smanjuje bol u leđima i vratu
- Poboljšava disanje i cirkulaciju
- Daje više energije
- Potiče samopouzdanje i ljepši izgled

📌 **Savjet:** Redovito istežite mišiće vrata, leđa
i nogu, te izbjegavajte dugo stajanje u istom
položaju.

HODAJ PRAVILNO – ČUVAJ KRALJEŽNICU



❌ Loša postura u hodu

Glava spuštена prema mobitelu ili naprijed
Pogrbljena **ramena**
Nejednaka **dužina koraka**
Predugi **oslonac na jednu nogu**
Neprirodni **pokreti** ili **položaj ruku**

✅ Kako pravilno hodati

Glava – uspravna, pogled ravno prema naprijed

Ramena – opuštena, lagano unazad

Kralježnica - zadržite prirodnu krivinu

Ruke – gibaju se prirodno uz tijelo, u suprotnom ritmu od nogu

Stopala – oslanjaju se najprije na petu, zatim prijenos težine na prste

Korak – ujednačen, srednje dužine, bez pretjeranog istezanja



Zašto je pravilna postura važna?

- Čuva zglobove i kralježnicu
- Smanjuje umor i napetost u mišićima
- Poboljšava cirkulaciju i disanje
- Potiče zdravu dinamiku pokreta i vitalnost

📌 **Savjet:** Hodajte svakodnevno barem 30 minuta, u udobnoj obući, fokusirajući na uspravno držanje.