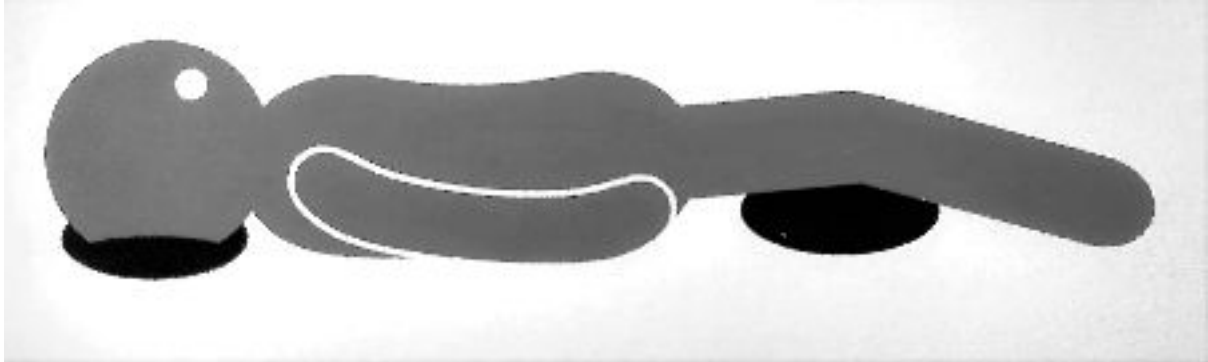


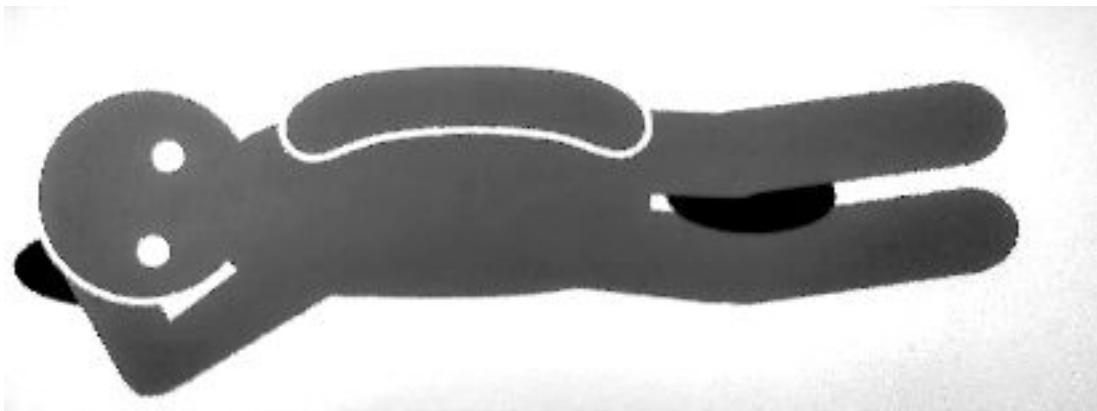
Asendid alaseljavalu leevendamiseks

- Ägeda valu korral peab vältima asendeid ja harjutusi, mis põhjustavad valu süvenemist
- Valu leevendamiseks on soovitatav päeva jooksul korduvalt olla lõdvestavates puhkeasendites ning tasapisi jätkata igapäevaelu tegevustega.

1) Lamamine selili: asetage väike padi nii pea kui ka põlvede alla.



2) Lamamine külili: asetage väike padi nii pea, kui reite vahele.



3) Alaseljalihaste lõõgastamine: asetage jalad kõrgemale (näiteks toolile) nii, et jalad on põlvedest kõverdatud 90 kraadi ja selg jääks pingevabaks.

