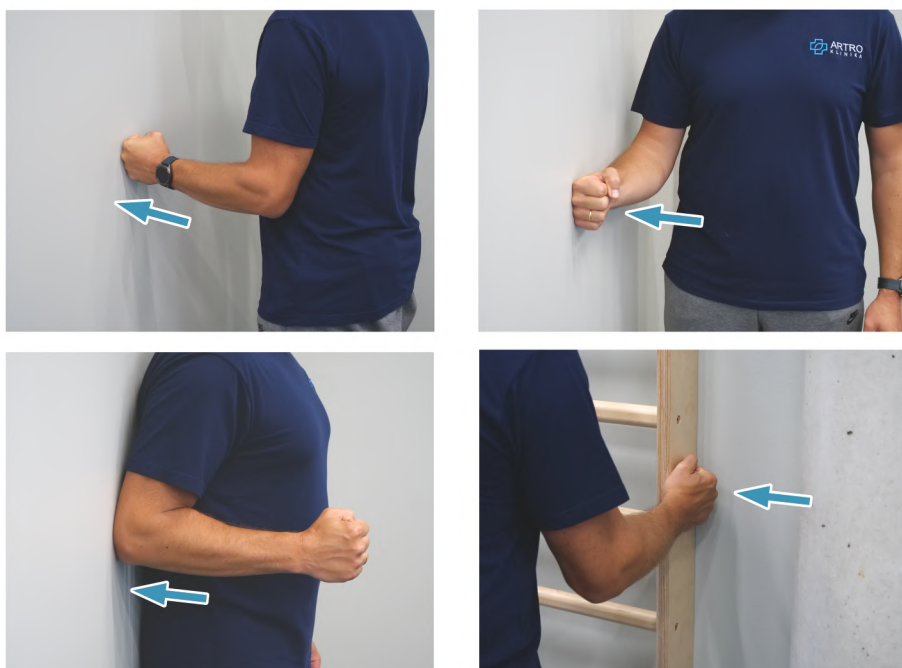


Pratimus atlikite tik rekomendavus gydytojui arba kineziterapeutui. Pratimai turi būti atliekami be skausmo. Lengvas diskomfortas pratimo atlikimo metu ypač judesio pabaigoje – normalus pojūtis. Judesių kartojimų skaičių galite koreguoti priklausomai nuo pajėgumo ir diskomforto lygio. Po pratimų programos atlikimo arba po atskirų pratimų galite šaldyti sąnarį 20 min., dėdami šalčio paketą ant sąnario.

Pratimas Nr. 1

Menčių suvedimo pratimas, skirtas aktyvuoti tarpumenčio raumenis ir koreguoti laikyseną. Atlikite 3 serijas po 10 judesių.

Pratimas Nr. 2

Sulenкта per alkūnę plaštaka kumščiu stumkite sieną įtempdami peties raumenis. Atlikite 3 serijas po 5-8 paspaudimus į sieną. Vienas paspaudimas turėtų trukti keletą sekundžių.

PASTABA: Pratimus atlikite tik rekomendavus gydytojui arba kineziterapeutui.

Pratimas Nr. 3



Atsigulę ant nugaros pažeistoje rankoje laikykite 1-3 kg svarmenį ištiestoje ir iškeltoje aukštyr rankoje. Lėtai ranką nuleiskite šiek tiek žemyn, pakelkite aukštyr, tuomet į vidų ir į išorę. Pratimą atlikite 3 serijas po 5 ratus visomis kryptimis.

Pratimas Nr. 4



Atsigulkite ant pilvo ir pažeistą ranką laikydami 90 laipsnių kampu rotuokite žemyn. Atlikite 3 serijas po 10 judesių. Per pertrauką nuleiskite ranka žemyn ir atpalaiduokite

Pratimas Nr. 5

Sulenkoje per alkūnę plaštakoje laikote vidutinio tamprumo elastinę juostą ir, išlaikydami sulenktą ranką, keliate lėtai aukštyr tempdami gumą iki skausmo ar diskomforto ribos ir lėtai grįždami į pradinę padėtį. Atlikite 3 serijas po 5-8 judesius.



PASTABA: Pratimus atlikite tik rekomendavus gydytojui arba kineziterapeutui.

Pratimas Nr. 6

Ištiestos pažeistos rankos plaštakoje laikote vidutinio tamprumo elastinę juostą 45 laipsnių su kūnu kampu priekyje ir, išlaikydami ištiestą ranką, keliate lėtai aukštyn tempdami gumą iki skausmo ar diskomforto ribos ir lėtai grįždami į pradinę padėtį. Atlikite 3 serijas po 5-8 judesius.



Pratimas Nr. 7

Ištiestos rankos plaštakoje laikote vidutinio tamprumo elastinę juostą ir, išlaikydami ištiestą ranką, atitraukiate lėtai ranką į šoną tempdami gumą iki skausmo ar diskomforto ribos ir lėtai grįžkite į pradinę padėtį. Atlikite 3 serijas po 5-8 judesius.



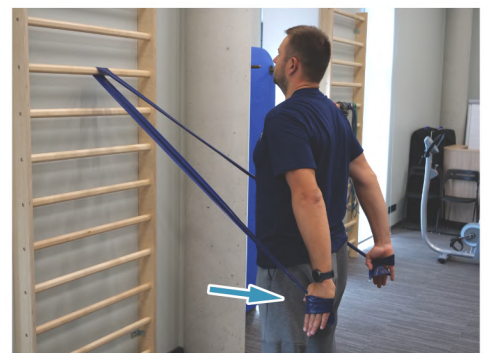
Pratimas Nr. 8

Pažeistoje rankoje laikote 1 - 5 kg svarmenį ir lėtai atitraukiate ranką į šoną. Atlikite 2 serijas po 5 pakėlimus. Palaipsniui didinkite amplitudę ir keiskite kryptį.



Pratimas Nr. 9

Pritvirtinkite elastinę juostą akių aukštyje ir abiem rankomis laikydami ją ištiestas traukite elastinę juostą žemyn ir atgal už savęs. Atlikite 2 serijas po 5-7 judesius.



PASTABA: Pratimus atlikite tik rekomendavus gydytojui arba kineziterapeutui.

Pratimas Nr. 10

Pasisukite šonu ir 90 laipsnių sulenkte pažėistoje rankoje laikydami gumą tempkite ją į vidų rotuojant dilbiui kartu. Atlkite 3 serijas po 10 judesių. Viso judesio metu alkūnė turi būti prispausta iš šono. Tą patį pakartokite rotuojant ranką į išorę.



Pratimas Nr. 11

Atsistokite veidu į sieną. Elastinė juosta pritvirtinta akių aukštyje. Traukite juostą atgal abiem pakeltomis rankomis, tuomet laikydami pakeltas rankas tempkite gumą atgal, sukdami rankas atgal ir tuomet kelkite rankas aukštyn išlaikant juostos įtempimą. Nuleiskite rankas ir toliau grįžkite į pradinę padėtį atgaline tvarka. Atlikite 10 pakartojimų.



PASTABA: Pratimus atlikite tik rekomendavus gydytojui arba kineziterapeutui.

 **ARTRO**
KLINIK A
Jūsų gyvenimo kokybės

reSTARTAS

Statybininkų g. 16, KAUNAS

www.artrokliniika.lt
+370 657 73979