

Pratimus atlikite tik rekomendavus gydytojui arba kineziterapeutui. Pratimai turi būti atliekami be skausmo. Lengvas diskomfortas pratimo atlikimo metu yra 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



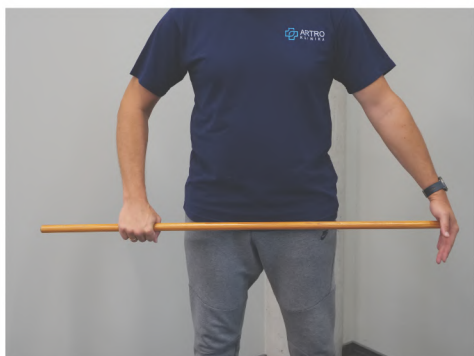
Atsigulus suimkite pažeistą ranką riešo srityje ir atpalaiduotą pažeistą ranką, sveikajai rankai padedant, lėtai kelkite aukštyn iki skausmo ribos. Atlikite 3 serijas po 5-7 pakėlimus.

Pratimas Nr. 2



Padėkite abi rankas ant aukštesnio stalo ir, laikant rankas, lenkitės į priekį iki skausmo ar diskomforto ribos peties sąnaryje. Atlikite 2 serijas po 5-7 judesius.

Pratimas Nr. 3

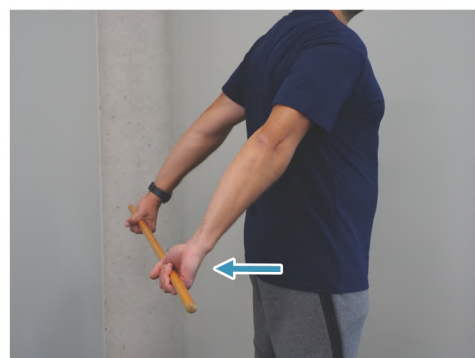
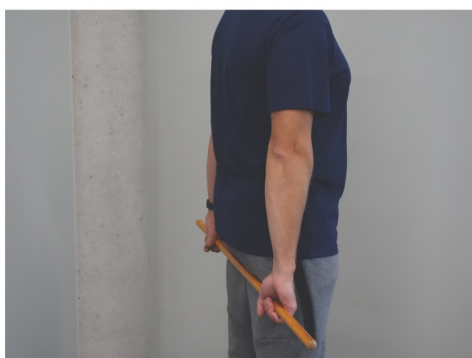


Paimkite lazdą arba šluotą ir įremkite vieną jos galą į pažeistos rankos plaštaką. Sveikąją ranką stumkite lazdą, kad kartu kiltų ir pažeista ranka.

Pažeistos rankos raumenys turi būti visiškai atpalaiduoti. Kelkite iki skausmo ar diskomforto ribos.

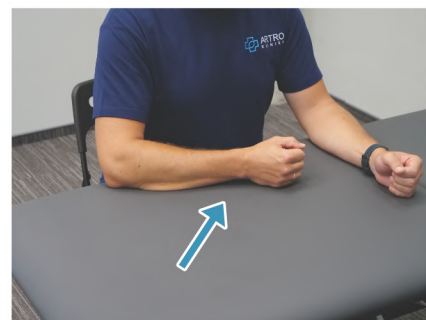
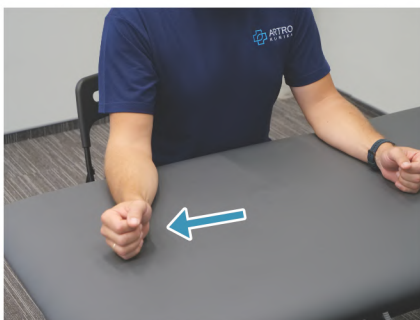
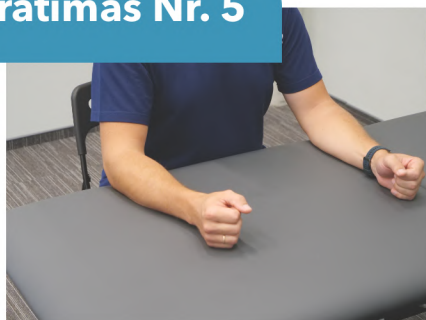
Atlikite 2 serijas po 5 pakėlimus. Palaipsniui didinkite amplitudę ir keiskite kryptį.

Pratimas Nr. 4



Suimkite lazdą abiem rankom už nugaros. Lėtai kelkite lazdą atgal ir nuleiskite atgal. Pratimą atlikite iki skausmo ar diskomforto ribos. Atlikite 2 serijas po 5-7 pakėlimus.

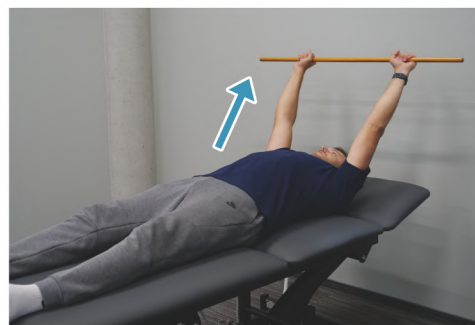
Pratimas Nr. 5



Padėkite abi rankas, sulenktas per alkūnes ant stalo ir lėtai pasukite pažeistą ranką į vidų ir į išorę. Atlikite 2 serijas po 10 pasukimų į vidų ir į išorę.

PASTABA: Pratimus atlikite tik rekomendavus gydytojui arba kineziterapeutui.

Pratimas Nr. 6



Gulint laikykite lazdą abiem rankomis. Kelkite lazdą aukštyn iki skausmo ar diskomforto ribos. Atlikite 2 serijas po 5-7 pakėlimus.

Pratimas Nr. 7



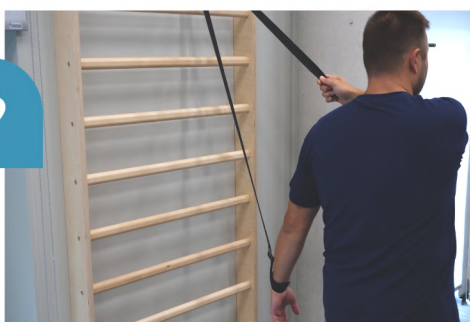
Lazda lėtai stumkite per alkūnę sulenktą pažeistą rankos plaštaką į išorę iki skausmo ar diskomforto ribos. Atlikite 2 serijas po 5 judesius.

Pratimas Nr. 8



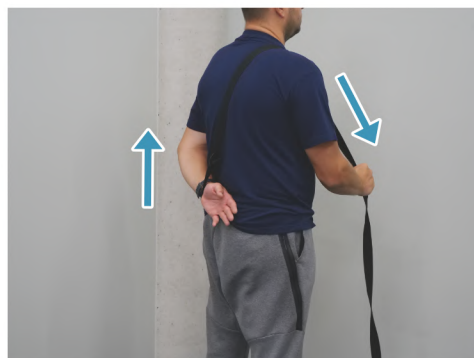
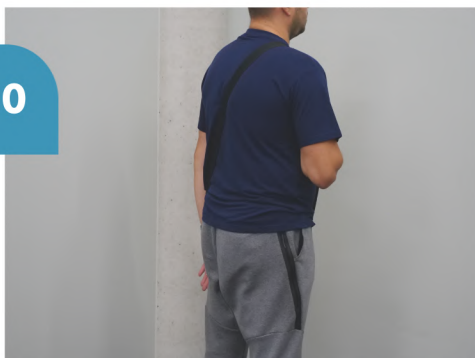
Gulint, per alkūnę sulenktą pažeistą ranką sukite atgal iki skausmo ar diskomforto ribos. Atlikite 2 serijas po 5 judesius.

Pratimas Nr. 9



Lėtai kelkite pažeistą atpalaiduotą ranką laikydami plaštaką kilpoje aukštyn ir į šoną iki skausmo ar diskomforto ribos. Atlikite 2 serijas po 5 pakėlimus.

Pratimas Nr. 10



Už nugaros užkištą kilpoje esančią pažeistą ranką lėtai traukite aukštyn per petį permestoje virvėje iki skausmo ar diskomforto ribos ir vėl grįžkite atgal. Atlikite 5 - 10 judesių.

PASTABA: Pratimus atlikite tik rekomendavus gydytojui arba kineziterapeutui.



reSTARTAS

Statybininkų g. 16, KAUNAS

www.artroklina.lt
+370 657 73979