

PRATIMAI PETIES SĄNARIO MOBILUMUI GERINTI

Rekomendacijos atlikti namuose be specialisto

- Išlikite fiziškai aktyvūs namuose!
- Visus pratimus atlikite lėtai, neužlaikydami kvėpavimo.
- Priklausomai nuo Jūsų fizinio pasirengimo, pakartojimų skaičių galite didinti.
- Pratimai turi būti atliekami nejaučiant skausmo.
- Pratimų atlikimo metodikas namuose apsitarkite su Jums procedūrą vedusiu kineziterapeutu.

Fizinės medicinos ir reabilitacijos skyrius, tel. 0 656 56275

1. LIPIMAS.

Tiesia ranka lipti sienos paviršiumi, stovint veidu į sieną, pasiekus aukščiausią tašką be skausmo leisti žemyn. Kartoti 3-4 kartus.



2. ŽĄSTO ATVEDIMAS Į ŠONĄ.

Pradinė padėtis sėdint prie stalo šonu. Lengvai slystame stalo paviršiumi į priekį kol pajusime tempimą. Palaikyti iki 30 sek., kartoti 3-4 kartus.



3. ŽĄSTO ATVEDIMAS UŽ NUGAROS.

Pažeistos pusės ranką kelti į viršų ir vesti už nugaros, siekiant priešingos pusės mentę. Tą pačią ranką vesti už nugaros per apačią, siekiant priešingos pusės mentę. Pratimą kartoti 8-10 kartų, 2-3 kartus per dieną.



4. RANKŲ KĖLIMAS Į ŠALIS.

Pradinė padėtis stovint, rankos nuleistos prie šonų, keliame lėtai aukštytin, pasiekus aukščiausią tašką be skausmo leidžiam žemyn. Kartoti 6-8 kartus.



5. ŽASTO SUKIMAS.

Pradinė padėtis stovint, rankos sulenktos per alkūnes ir ties alkūnėmis prispaustos prie liemens, delnai išversti į viršų. Lėtai atvedame rankas į šonus be riešo judesių, grįžti į pradinę padėtį, kartojant 8-12 kartų.



SVARBU PRISIMINTI:

[illegible]