



- Fizinės medicinos ir reabilitacijos skyrius, tel. 0 656 56275**

[illegible]

3. ŠLAUNIES PAKĖLIMAS GULINT

Atsigulkite ant nugaros. Sveikąją koją sulenkite per kelio sąnarį. Pažeistą koją ištieskite per kelio sąnarį. Įtempkite priekinius šlaunies raumenis ir kelkite tiesią koją aukštyn.

Pratimą kartokite 10-20 kartų 3 kartus per dieną.



SVARBU PRISIMINTI:

4. ŠLAUNIES ATITRAUKIMAS

Atsigulkite ant sveikojo šono. Sveikąją koją sulenkite per kelio sąnarį ir padėkite ant žemės. Pažeistą koją ištieskite ir pakelkite aukštyn bei nuleiskite.

Pratimą kartokite 10-20 kartų 3 kartus per dieną.



5. ŠLAUNIES PRITRAUKIMAS

Atsigulkite ant šono. Žemiau esančią koją sulenkite per kelio sąnarį, aukščiau esančią koją ištieskite. Kelkite pažeistą koją į viršų.

Pratimą kartokite 10-20 kartų 3 kartus per dieną.



6. BLAUZDOS LENKIMAS GULINT ANT PILVO

Atsigulkite ant pilvo. Rankos prie liemens, galva pasukta į šoną. Lenkite pažeistos pusės koją per kelio sąnarį.

Pratimą kartokite 10-20 kartų 3 kartus per dieną.



**PAŽEISTOS KOJOS FUNKCIJAI IR RAUMENŲ JĖGAI
PEGERĖJUS, PRATIMUS ATLIKTI VIENODAI ABIEM KOJOM.**

Dėl neatvykimo informuoti tel. **0 656 56275**. Į kiekvieną procedūrą būtina atsinešti **procedūrų paskyrimo lapą**.
Nuo 17 val. įėjimas į Fizinės medicinos ir reabilitacijos skyrių yra iš **kiemo pusės**.