

## Povreda rotatorne manžetne

### **1. Izometrijska spoljašnja rotacija ramena u neutralnom položaju**



**3 serije po 5 ponavljanja – zadržati 5 sekundi**

- Lezite na leđa, povređena ruka uz telo, oslonjena na jastuk.
- Savijte lakat pod pravim uglom, prsti neka budu usmereni ka plafonu.
- Drugu ruku postavite na spoljašnju stranu ručnog zgloba ili podlaktice operisane ruke.
- Blago gurajte šakom operisane ruke ka spolja (kao da želite da je rotirate), dok druga ruka pruža otpor.
- Zadržite 5 sekundi, pa opustite.
- Ne gurajte prejako – koristite otprilike 50% snage.

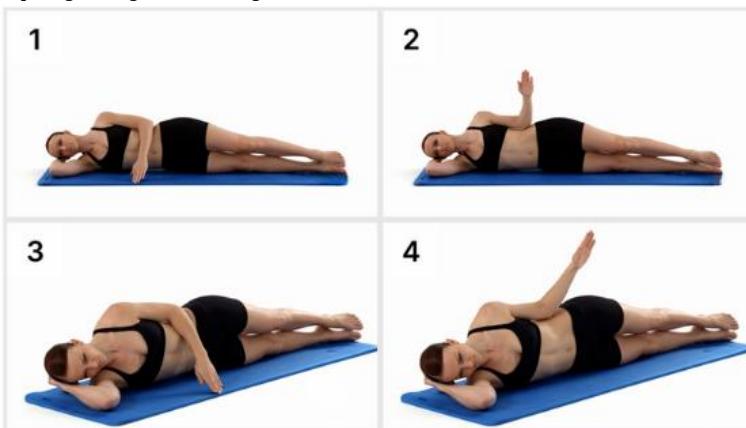
### **2. Aktivni pokreti ramena – rotacija unutra i spolja, stojeći**



**3 serije po 10 ponavljanja**

- Stanite uspravno.
- Savijte lakat pod pravim uglom, ruka uz telo.
- Polako rotirajte ruku ka spolja i nazad ka unutra, dok lakat ostaje pored tela.
- Kontrolišite pokret i vratite se u početni položaj.

### 3. Spoljašnja rotacija ramena – ležeći



**3 serije po 10 ponavljanja**

- Lezite na zdravu stranu tela.
- Povređena ruka je uz telo, lakat savijen pod pravim uglom.
- Polako podižite podlakticu nagore, a zatim spuštajte nazad, tako da nadlaktica ostaje uz telo.

### 4. Aktivacija lopatica



**3 serije po 10 ponavljanja**

- Stanite pravo.
- Polako povucite lopatice nazad i nadole jednu ka drugoj.
- Pokret je blag – ne treba da boli i ne treba „stiskati“ previše.