

Povreda rotatorne manžetne

1. Izometrijska spoljašnja rotacija ramena u neutralnom položaju



3 serije po 5 ponavljanja – zadržati 5 sekundi

- Ležite 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

- Ležite 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.