

Subluksacija ramena

1. Jačanje spoljne rotacije ramena pritiskom ruke na zid



8-12 ponavljanja – zadržati 6 sekundi

- Stanite bočno uz zid tako da je povređena ruka bliža zidu.
- Savijte lakat pod pravim uglom (90°).
- Spoljnom stranom podlaktice pritisnite zid, kao da pokušavate da „odgurnete“ zid napolje.
- Pokret treba da dolazi iz ramena, ne iz šake.
- Zadržite 6 sekundi, pa opustite.

2. Fleksija ramena uz pomoć štapa, u ležećem položaju



2-4 ponavljanja - zadržati 15-30 sekundi

- Ležite na leđa i držite štap preko karlice obema rukama.
- Vrat držite opušten, a lopatice pritisnute uz pod.
- Podignite štap pravo nagore ka plafonu, držeći ruke ispravljene.
- Osetićete zatezanje, zadržite 15-30 sekundi.
- Zatim polako i kontrolisano spustite ruke nazad.

3. Aktivacija lopatica



8-12 ponavljanja – zadržati 6 sekundi

- Stanite pravo.
- Polako povucite lopatice nazad i nadole jednu ka drugoj.
- Zadržite 6 sekundi, pa opustite.
- Pokret je blag – ne treba da boli i ne treba „stiskati“ previše.

4. Pritisak savijenom rukom u zid bočno



8-12 ponavljanja – zadržati 6 sekundi

- Stanite bočno uz zid, povređena ruka bliže zidu. Savijte lakat.
- Spoljnom stranom nadlaktice (ne šakom!) blago gurajte zid u stranu, kao da pokušavate da „odmaknete“ ruku od tela.
- Pokret dolazi iz ramena, ne iz lakta. Zadržite 6 sekundi, pa opustite.
- Ponovite i sa zdravom rukom za balans.

5. Sklek uz zid – jačanje grudnog i ramenog pojasa



8-12 ponavljanja

- Stanite ispred zida, šake u visini grudi
- Lagano savijajte laktove i približavajte se zidu.
- Ramena ostaju stabilna i spuštена – ne smeju „pobeći“ na gore.
- Ispravite laktove i vratite se u početni položaj.
- Telo je tokom vežbe ravno – bez uvijanja leđa.