

Totalna zamena ramena – Faza 1 (prve 4 nedelje oporavka)

1. Pasivno podizanje ruke napred (do 90°), ruka u imobilizatoru



3 serije po 10 ponavljanja

- Ležite na leđa, na podlogu ili krevet.
- Opušteno držite operisanu ruku u imobilizatoru (rukavu), pridržavajući je zdravom rukom.
- Koristeći snagu zdrave ruke, polako podignite operisanu ruku napred i nagore do visine ramena, pa je isto tako spustite nazad.
- Ne koristite operisanu ruku za pokret, i pazite da ne podižete ramena ka ušima.

2. Pasivna spoljašnja rotacija ramena u neutralnom položaju



3 serije po 10 ponavljanja

- Ležite na leđa, operisana ruka u imobilizatoru, oslonjena uz telo na jastuku.
- Koristite zdravu ruku da podignete podlakticu operisane ruke sa stomaka, rotirajući je ka spolja dok prsti ne budu usmereni ka plafonu.
- Ne pomerajte nadlakticu – ona ostaje uz telo.

3. Izometrijska spoljašnja rotacija ramena u neutralnom položaju



3 serije po 10 ponavljanja – zadržati 10 sekundi

- Ležite na leđa, operisana 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.

4. Opuštanje lakta i okretanje podlaktice – dok ste u ležećem položaju



3 serije, 1 ponavljanje – trajanje 2-3 minuta

- Ležite na leđa, operisana ruka u imobilizatoru, oslonjena uz telo na jastuku.
- Pažljivo skinite imobilizator i ispružite ruku uz telo.
- Okrećite dlan na gore i na dole
- Radite ovo 2–3 minuta kako bi se lakat lagano istezaao.

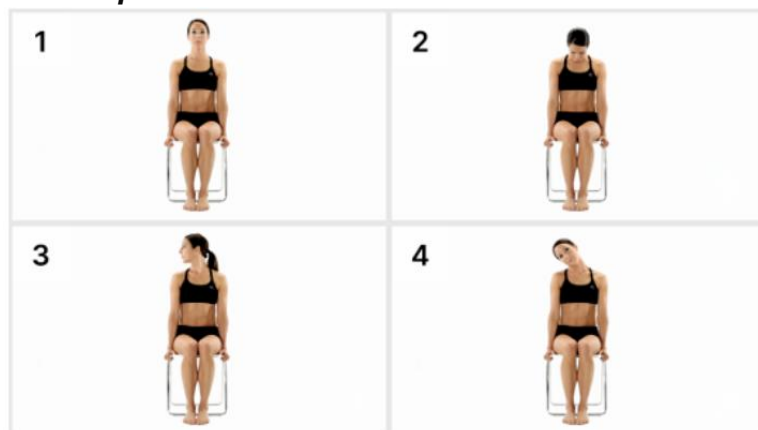
5. Aktivacija lopatica



3 serije po 5 ponavljanja – zadržati 5 sekundi

- Stanite uspravno.
- Vežbajte blago povlačenje lopatica unazad i nadole – zamislite da ramena vučete prema suprotnim kukovima.
- Pokret treba da bude blag, bez naprezanja.
- Zadržite 5 sekundi, pa opustite.
- Ponovite.

6. Aktivni pokreti vrata



3 serije po 5 ponavljanja

- Sedite uspravno, gledajte pravo.
 - Pogledajte dole ka podu, pa nagore ka plafonu.
 - Pogledajte preko desnog ramena, pa preko levog.
 - Nagnite desno uvo ka desnom ramenu, pa levo uvo ka levom.
- Tokom svih pokreta ramena ostaju spuštena i opuštena.