

Zamrznuto rame

1. Istezanje gornjeg dela ramena – uz peškirišpod pazuha



2 serije po 10 ponavljanja

- Sedite i stavite peškirišpod pazuha povređene ruke.
- Povucite tu ruku preko grudi, držeći je drugom rukom za zglob.
- Zadržite kad osetite istezanje na gornjoj strani ramena, pa opustite.
- Ne forsirajte – samo do granice prijatnog zatezanja.

2. Istezanje mišića leđa i ramenih ekstenzora – ruke na stolu



3 serije po 5 ponavljanja – zadržati 20 sekundi

- Sedite i postavite ruke na sto ispred sebe.
- Polako istegnite ruke napred što dalje možete, spuštajući glavu između ramena.
- Ruke treba da ostanu opuštene tokom pokreta.
- Ne zatežite ramena.
- Zadržite ovaj položaj 20 sekundi.

3. *Unutrašnja rotacija ramena – uz pomoć štapa (ležeći)*



3 serije po 5 ponavljanja – zadržati 15 sekundi

- Ležite na leđa.
- Držite štap sa obe ruke, laktovi savijeni pod pravim uglom.
- Zdrava ruka gura štap ka povređenoj strani, čime se ona blago rotira na spolja.
- Osetićete istezanje na prednjem delu ramena.
- Ne dozvolite da se nadlaktica podigne od tela.

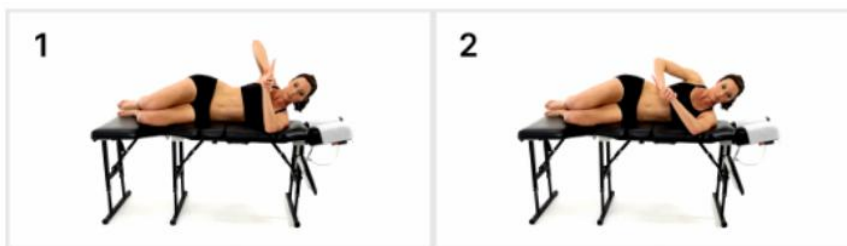
4. *„Ruka iza leđa“ – istezanje uz pomoć peškira*



3 serije po 10 ponavljanja

- Prebacite peškir preko zdravog ramena.
- Povređenom rukom dohvatite donji kraj peškira iza leđa.
- Zdravom rukom povucite peškir nagore, tako da povređena ruka ide uz leđa ka lopatici.
- Osetićete istezanje u prednjem delu ramena.
- Pokret mora biti blag.

5. Istezanje ramena u bočnom ležećem položaju



2 serije po 5 ponavljanja

- Ležite na povređenu stranu.
- Ruka treba da bude ispred tela, a lakat savijen pod pravim uglom (90°).
- Drugom rukom nežno pritisnite zadnju stranu ručnog zgloba bolne ruke, rotirajući je ka podu.
- Pazite da ne podižete rame ka uvetu.
- Osetićete istezanje na zadnjem i gornjem delu ramena.