



ODDELEK ZA FIZIOTERAPIJO (FTH)

VAJE ZA RAMO

(Navodila pacientom)

IZHODIŠČNI POLOŽAJ ZA IZVAJANJE VAJ:

Stoje z nogami v širini bokov. Hrbtenica in glava sta poravnani in vzravnani. Trebušne mišice so rahlo napete. Ramena so sproščena ter spuščena dol in nazaj.

VAJE S POMOČJO DRUGE ROKE

1. Roke sproščeno počivajo na stegnih, prste obeh rok prepletite. Dvignite roke po zmožnosti, za trenutek obdržite končni položaj, nato roke spustite.
2. Roke so pokrčene, dlani počivajo na komolcih. Roke dvignite v višino prsnega koša ter krožite v obe smeri.
3. Položaj je enak kot pri prejšnji vaji. Premikajte roke v levo in desno stran.
4. Roke sproščeno visijo ob telesu. Iztegnjene roke dvignite v stran in se nad glavo dotaknite s hrbtno stranjo dlani.
5. Dlani položite zadaj na vrat, komolca se dotikata. Razširite komolce po zmožnosti.

VAJE S PALICO

6. Palico držite z iztegnjenimi rokami pred seboj, v širini ramen. Dvignite palico po zmožnosti.
7. Palico držite na koncih, roke so iztegnjene. Potisnite palico v stran, v smer odročanja.
8. Palico držite na sredini, dlani so skupaj, roke so iztegnjene. Roke dvignite v vodoraven položaj. Palico v tem položaju obračajte levo in desno.
9. Palico držite na koncih, roke so iztegnjene. Roke dvignite v vodoraven položaj. Palico potisnite navzven, v smer odročanja.
10. Palico držite za hrbtom. Roke so iztegnjene, v širini ramen. Drsrite s palico po hrbtu navzgor.
11. Položaj je enak kot pri prejšnji vaji. Drsrite s palico po hrbtu navzgor in nato roke iztegnite nazaj. Iztegnjene roke približajte telesu.

VAJE Z ŽOGO

12. Roke so pokrčene, žoga je med dlanmi. Z dlanmi stisnite žogo, da začutite napetost v ramenskih mišicah. Zadržite 5 sekund.
13. Roke iztegnite vodoravno pred seboj, žoga je med dlanmi. Stisnite žogo in zadržite napetost 5 sekund.
14. Položaj je enak kot pri prejšnji vaji. Obračajte žogo levo in desno.
15. Roke so sproščene ob telesu. Žogo držite v eni roki. Roki dvignite v stran. Žogo si nad glavo podajte v drugo roko in se z obema rokama vrnite v začetni položaj.

16. Roke so iztegnjene. Žogo si podajajte okrog trupa. Delajte čim večje kroge.

17. Postavite se tako, da ste obrnjeni proti steni. Žogo naslonite na steno, roka naj bo iztegnjena v vodoravnem položaju. Z dlanjo rahlo pritisnite ob žogo in rišite kroge v eno in drugo stran.

Vsako vajo poskusite ponoviti 5 do 10-krat. Vaje je za boljšo kontrolo izvedbe in drže telesa priporočljivo izvajati pred ogledalom.

V primeru bolečin, mravljinčenja ali neprijetnih občutkov prenehajte z vajami in se posvetujte z zdravnikom in fizioterapevtom.