



VJEŽBE ZA RAME

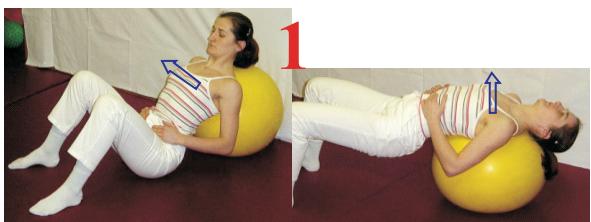


Odsjek za rehabilitaciju u zajednici

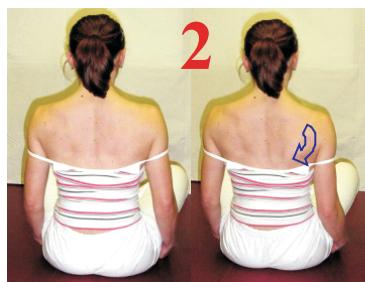
Predstojnica Zavoda: prof. dr. sc. Marija Graberski Matasović, dr.med.

Imate li bolove u ramenu, u pokretu, ili pak pri mirovanju? Ne možete bezbolno podignuti ruku? Promotrite ove vježbe jer će vam možda, baš one, riješiti vaše probleme s ramenom.

Vrlo bitan dio bezbolnog dizanja ruke je uspravna kralješnica. Stoga ćete prvo početi sa pokretanjem prsnog dijela kralješnice kako bi vas se pripremilo za dizanje ruke. Nastavite ćete s pokretanjem lopatice, stabilizacijom lopatice i ramena te na kraju s učenjem pravilnog dizanja ruke. Pazite da ramenu previše ne pomaže lopatica, tj. da ne odlazi previše prema gore. Zato je naglasak dan na spuštanje lopatice prilikom dizanja ruke. Vježbajuća strana označena je strelicom.



Ispružanje prsnog dijela kralješnice. Oslonite prsni dio na loptu. Gurajte je prema naprijed (sl. lijevo) i gore (sl. desno). Ne pomičite donji, tj. lumbalni dio kralješnice.



Spuštanje lopatice. Lopaticu gurajte prema suprotnom kuku. Ne napinjite mišić iznad lopatice.



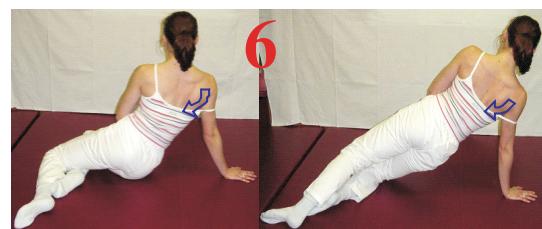
Spuštanje lopatice. Ruka je pod raznim kutevima oslonjena na zid. Lopaticu gurajte prema suprotnom kuku.



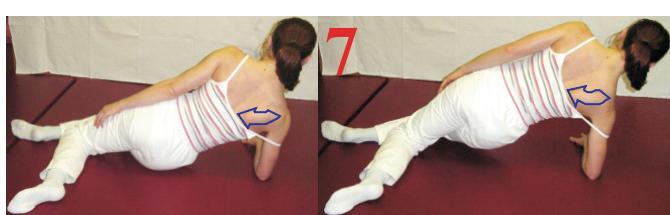
Stabilizacija lopatice. Lopaticu prljubite uz trup (ne smije pobjeći niti prema glavi niti gore).



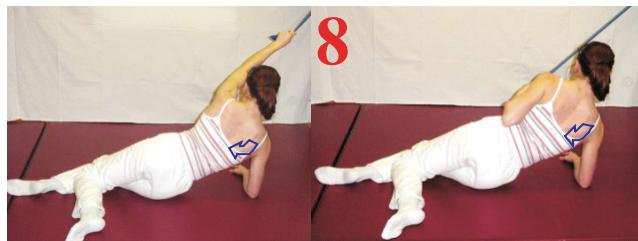
Stabilizacija lopatice. Progresija prethodne vježbe. Ispružite suprotnu nogu.



Stabilizacija lopatice. Stavite ruku sa strane trupa, spustite lopaticu te dignite zdjelicu od podloge. Pazite da lopatice cijelo vrijeme ostane dolje.



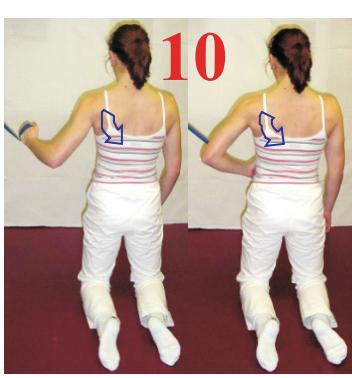
Stabilizacija lopatice. Oslonite se na lakat, izravnajte kralješnicu, spustite lopaticu, dignite zdjelicu.



Stabilizacija lopatice. Isti položaj kao prethodni. Povucite elastičnu traku odozgo prema dolje uz trup. Držite desnu lopaticu prema dolje.



Jačanje stabilizatora ramena. Povucite traku prema van / unutra. Ne zaboravite gdje stoji lopatica.



10



11

Istezanje unutarnjeg rotatora nadlaktice. Lakat spustite na pod, ispod šake stavite povisjenje. Spustite lopaticu.



12

Vježbanje funkcije. Pazite da je dlan okrenut prema licu prilikom dizanja ruke. Nemojte previše dizati lopaticu.