

# Fiziniai pratimai

## PETIES SKAUSMUI ESANT ŪMIAM PERIODUI

pratimo  
eiliškumas

atliekmas  
stovint

atliekmas  
gulint

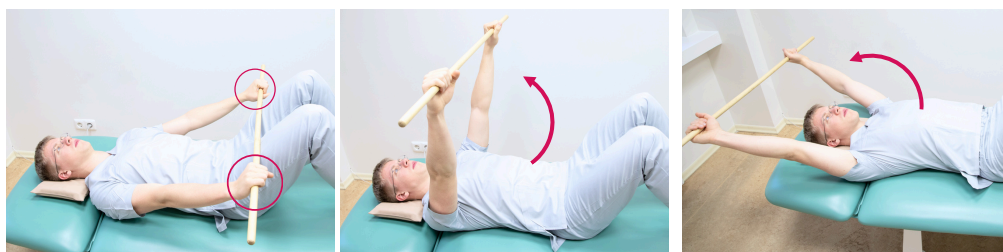


Operuotą (skaudančią) ranką laikykite už riešo su sveika ranka ir iš lėto leiskite galvos link.

pratimo  
eiliškumas

atliekmas  
stovint

atliekmas  
gulint

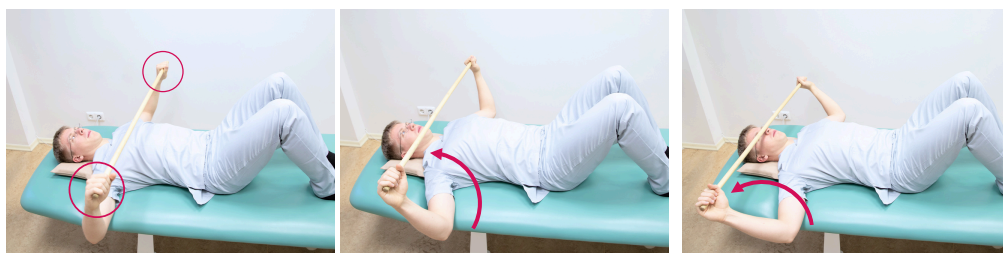


Abiem rankomis suimkite lazdelę pečių plotyje ir iš lėto kelkite virš galvos. Pajutę skausmą ar didelį tempimą operuotoje rankoje, palaikykite apie 30 s ir iš lėto grįžkite į pradinę padėtį. Ilsėkitės apie 30 s ir kartokite pratimą.

pratimo  
eiliškumas

atliekmas  
stovint

atliekmas  
gulint

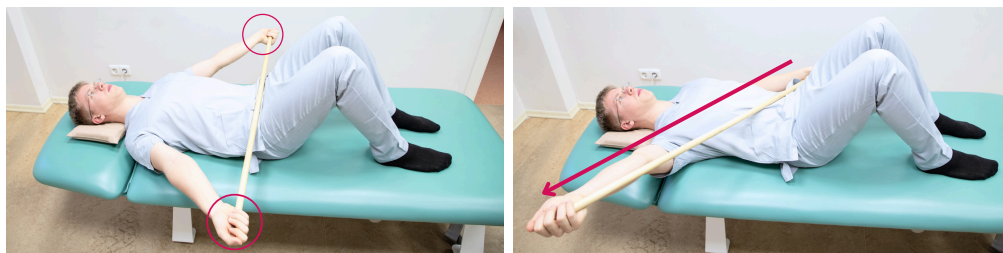


Abiem rankomis suimkite lazdelę ties jos galais ir iš lėto kelkite virš galvos. Pajutę skausmą ar didelį tempimą operuotoje rankoje, palaikykite apie 30 s ir iš lėto grįžkite į pradinę padėtį. Ilsėkitės apie 30 s ir kartokite pratimą.

pratimo  
eiliškumas

atliekmas  
stovint

atliekmas  
gulint



Paimkite lazdelę abiem plaštakomis. Operuota ranka turi gulėti ant žemės, pilnai ištiesta ir atsipalaidavusi. Su sveika ranka stumkite lazdelę ir kartu su ja - sergančią ranką. Ši ranka turi likti ištiesta ir slysti į viršų.

## PATARIMAI

### TAISYKLINGAS KVĖPAVIMAS

Atliekant pratimus svarbu suderinti kvėpavimą su judesiu. Iškvėpkite atlikdami pastangų reikalaujantį judesį, o įkvėpkite – grįždami į pradinę padėtį ar atsipalaiduodami. Kvėpuokite diafragma.

### TAISYKLINGAS GULĖJIMAS

Gulėdami ant nugaros, sulenkite kojas per kelius, pėdas pastatykite ant pagrindo pečių plotyje. Po galva galite pasidėti nedidelę pagalvėlę.

Stenkitės, kad liemuo nebūtų išsiritęs. Taip pat stenkitės laikyti prie pagrindo prispaustus pečius.

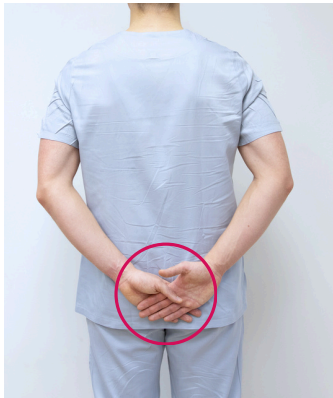
Šoninius pratimus atlikite atsigulę prie sienos, kad būtų paprasčiau stabilizuoti kūno padėtį.

### SKAUSMAS DARANT PRATIMUS

Diskomfortas, tempimo jausmas ar skausmas yra normalus, jei jis yra silpnas, ypač siekiant atgauti judesių amplitudę ar stiprinti raumenis. Jei skausmas yra aštrus, labai stiprus, sukelia tirpimą, pratimą reikia nutraukti.

### PAGALBINĖS PRIEMONĖS

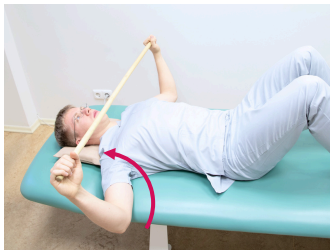
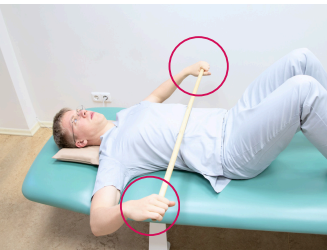
Galite naudoti namuose esančius daiktus – rankšluostį, lazdelę, teniso kamuoliuką, pagalvėlę ir kt.

pratimo eiliškumas atliekmas stovint atliekmas gulint

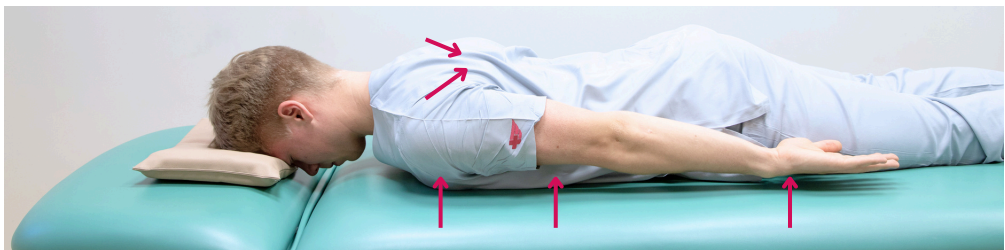
Operuotą ranką nuleiskite ir atpalaiduokite. Su sveika ranka bandykite pasiekti operuotą ranką. Lengviausia sergančią ranką suimti už nykščio. Suėmę ją iš lėto traukite už nugaros sveikos pusės link, kol pajusime skausmą ar stiprų tempimą. Jei šis veiksmas tampa lengvas, paėmę ranką už plaštakos kelkite ranką už nugaros į viršų.

 pratimo eiliškumas atliekmas stovint atliekmas gulint

Alkūnės turi būti prispaustos prie kūno, ypač operuota rankos alkūnė. Į rankas paimkite lazdą. Su sveika ranka stumkite lazdą sergančios rankos kryptimi. Venkite sergančios (operuotos) rankos aktyvių judesių.

 pratimo eiliškumas atliekmas stovint atliekmas gulint

Paimkite lazdą į abi rankas ir sulenkite 90 laipsnių kampu, per alkūnes ir per pečius. Tada bandykite atlikti išorinę rotaciją – lazdą veskite virš galvos, žastus išlaikykite vietoje. Rotacija turi būti per peties sąnarį. Stenkitės, kad abi rankos dilbiais paliestų žemę, o lazdelė būtų virš galvos.

 pratimo eiliškumas atliekmas stovint atliekmas gulint

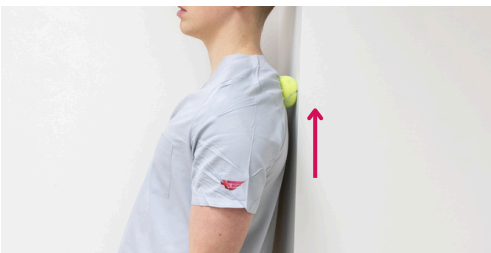
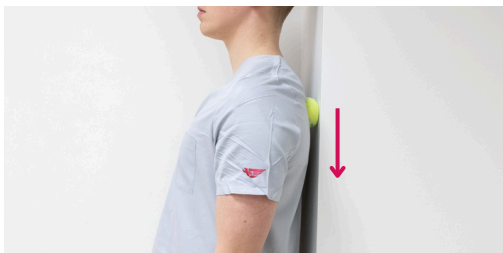
Įtempkite sėdmenis, pilvo raumenis ir tik tada nuleiskite mentis. Lėtai atkelkite delną (maždaug 3–5 cm). Palaikykite įtempę bent 15 s ir nuleiskite. SVARBIAUSIA, stenkitės atkelti ranką taip, kad neįsitemptų viršutinė trapepcija.

pratimo eiliškumas atliekmas stovint atliekmas gulint

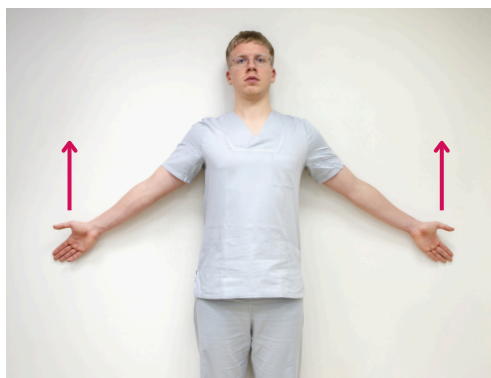
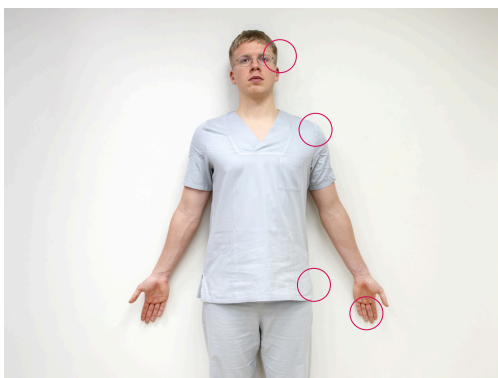
Pratimas atliekamas tarpduryje arba prie sienos kampe. Ranką sulenkite, atremkite į sieną ir ženkite žingsnį į priekį. Svarbiausia nežengti per ilgo žingsnio. Nugara turi būti tiesi.

 pratimo eiliškumas atliekmas stovint atliekmas gulint

Atsisėskite ant kėdės, lovos ar kito kieto paviršiaus, sulenktas kojas tvirtai padėkite ant žemės. Galvą laikykite tiesiai. Lenkite galvą į kairę pusę, kaire ranka galite lengvai padėti sau. Ištiesą dešinę ranką laikykite atremtą į paviršių. Kartokite į dešinę pusę padėdami sau dešine ranka. Palaikykite iki 10-15 s.

 pratimo eiliškumas atliekmas stovint atliekmas gulint

Atsistokite prie sienos, prispauskite teniso kamuoliuką tarp menties ir stuburo, kur yra raumuo. Švelniai ridenkite kamuoliuką aukštyn ir žemyn ir masažuokite skirtingus įsitempusio raumens taškus. Lengvai kvėpuodami turite jausti, kad raumuo atsipalaiduoja. Neturi jausti skausmo.

 pratimo eiliškumas atliekmas stovint atliekmas gulint

Atsistokite prie sienos, prispauskite pakaušį, mentis, užpakalį, delnus, kulnus prie sienos ir pastovėkite. Sunkesnis variantas – pakelkite rankas aukščiau.