

Fiziniai pratimai po PETIES SĄNARIO OPERACIJOS

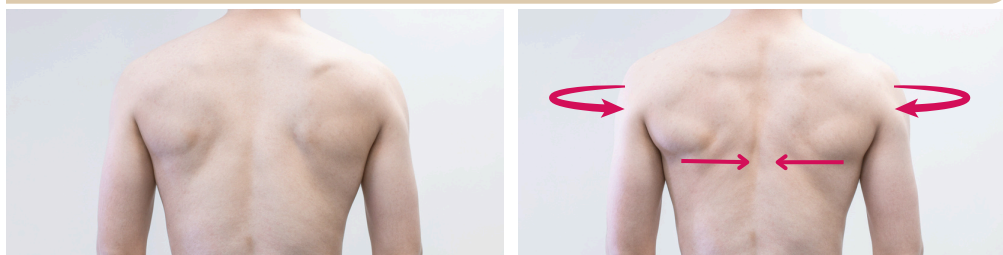
1 nuo 1 sav. nuo 2 sav. nuo 3 sav. nuo 4 sav.
 aktyvus pasyvus



Pasiremdami sveikąja ranka, pasilenkite. Šioje padėtyje galite atlikti tris pratimus:

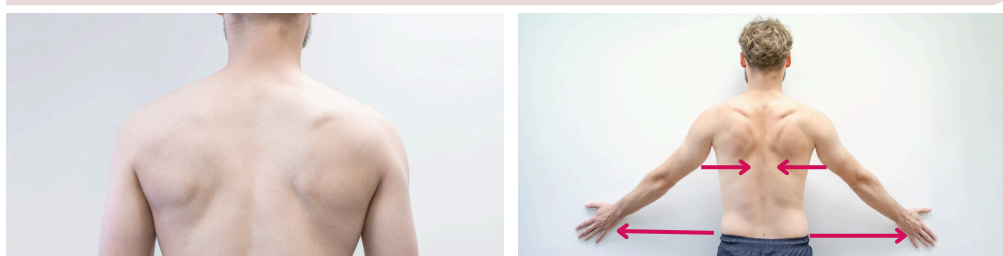
- operuotą ranką atpalaiduokite ir švytuokite pirmyn ir atgal
- operuotą ranką atpalaiduokite ir siūbuokite į kairę ir dešinę
- operuotą ranką atpalaiduokite ir sukite ratu į kairę ir dešinę

2 nuo 1 sav. nuo 2 sav. nuo 3 sav. nuo 4 sav.
 aktyvus pasyvus



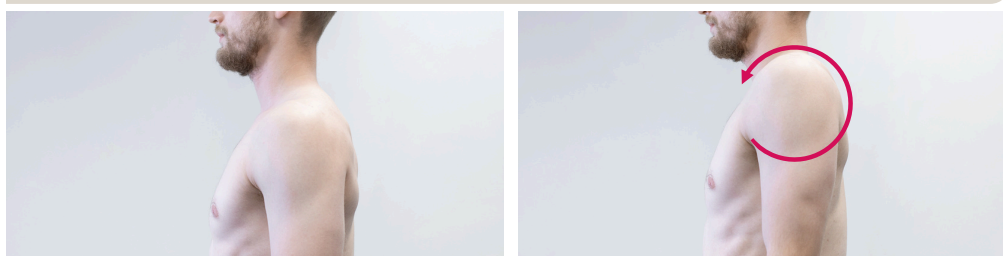
Suveskite mentes atgal ir žemyn. Pratimas atliekamas nuo 1-os dienos po operacijos.

3 nuo 1 sav. nuo 2 sav. nuo 3 sav. nuo 4 sav.
 aktyvus pasyvus



Stovėkite veidu į sieną. Delnus prispauskite prie sienos, suveskite mentis, kelkite rankas palei sieną į šonus iki 45 laipsnių kampo.

4 nuo 1 sav. nuo 2 sav. nuo 3 sav. nuo 4 sav.
 aktyvus pasyvus



Pečius sukite ratu abiem kryptimis. Pratimas atliekamas nuo 3 savaitės po operacijos.

PATARIMAI



DAŽNIS. Judesius rekomenduojame atlikti 2–3 kartus per dieną, kiekvieną judesį kartojant 10–15 kartų.



ŠALDYMAS. Ledas yra natūralus anestetikas, padedantis sumažinti skausmą.

Pirmą savaitę šaldykite iki 20 min., kas 1–2 valandas. Vėliau – kas 3–4 valandas.

Galite naudoti smulkinto ledo maišelį ar šaldytų daržovių maišelį – jį įvyniokite į rankšluostį ir prispauskite prie skaudančios vietos.



SKAUSMAS. Atliekant pratimus judesiai neturi sukelti aštraus skausmo ar plešiančio tempimo operuotoje vietoje.

5

 nuo 1 sav. nuo 2 sav. nuo 3 sav. nuo 4 sav.
 aktyvus pasyvus

Sveika ranka iš apačios paimkite operuotą ranką ir kelkite ją į viršų iki smakro aukščio.



6

 nuo 1 sav. nuo 2 sav. nuo 3 sav. nuo 4 sav.
 aktyvus pasyvus

Sveikąja ranka stumkite operuotą ranką į išorę iki malonaus tempimo pojūčio.



7

 nuo 1 sav. nuo 2 sav. nuo 3 sav. nuo 4 sav.
 aktyvus pasyvus

Padėkite dilblius ant stalo. Delnais slyskite paviršiumi pirmyn atitraukdami mentes. Grįžkite į pradinę padėtį – suveskite mentes stuburo link.



8

 nuo 1 sav. nuo 2 sav. nuo 3 sav. nuo 4 sav.
 aktyvus pasyvus

Atpalaiduokite operuotą ranką ir padėkite ant stabilaus paviršiaus (stalo, atramos) maždaug 45 laipsnių kampu nuo kūno. Priešinga koja imituokite žingsnį atgal ir lenkite kūną į priekį, leisdami operuotai rankai natūraliai išsitiesti ir pasilenkti su kūnu. Grįžkite į pradinę padėtį.



9

 nuo 1 sav. nuo 2 sav. nuo 3 sav. nuo 4 sav.
 aktyvus pasyvus

Alkūnę sulenkite 90 laipsnių kampu, priglauskite prie kūno. Tarp alkūnės ir šono galite naudoti susuktą rankšluostį. Išorine delno puse spauskite ranką prie sienos.

