

Zalecenia po operacji w obrębie barku

Ćwiczenia zaprezentowane są w trzech wariantach trudności.

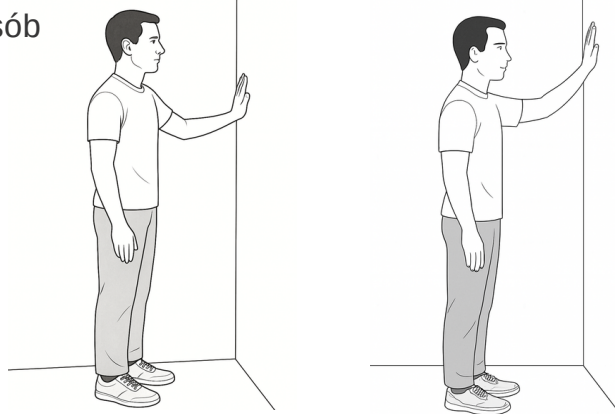
Wybież jeden i wykonuj ćwiczenie w bezbolesnym zakresie ruchu w miarę swoich możliwości.

Wykonuj 15 powtórzeń kilka razy dziennie, każdego dnia.

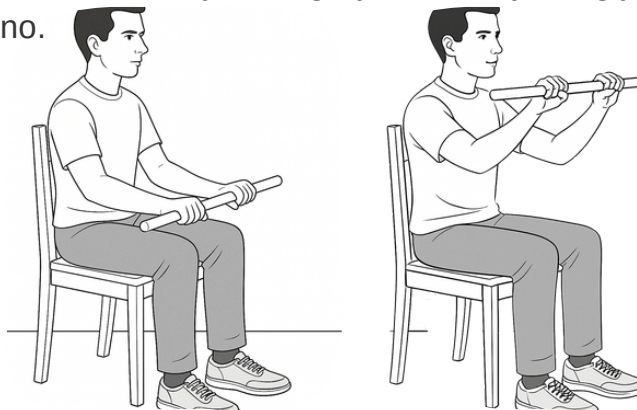
Do ćwiczeń przygotuj laskę gimnastyczną oraz małe hantelki lub butelki z wodą.

UNOŚ KOŃCZYNY GÓRNE DO GÓRY

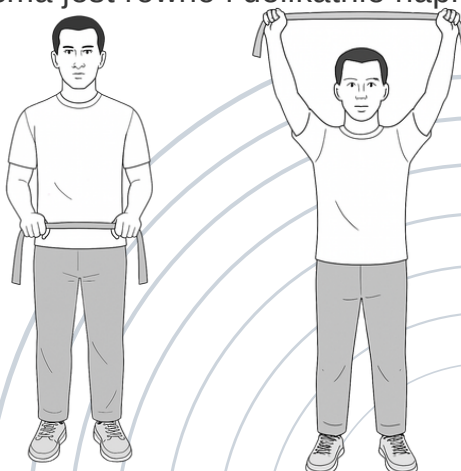
- 1**
- Stań naprzeciwko ściany, połóż na niej jedną dłoń.
 - W miarę możliwości unieś rękę do góry, wędrując palcami po ścianie.
 - Wróć dłonią w ten sam sposób do pozycji wyjściowej.



- 2**
- Usiądź na krześle przed lustrem i chwyć kij rękami (możesz zmieniać rozstaw rąk).
 - Unieś powoli i w miarę możliwości ręce do góry - zwracaj uwagę patrząc w lustro czy kij jest równo.
 - Powoli opuść ręce.

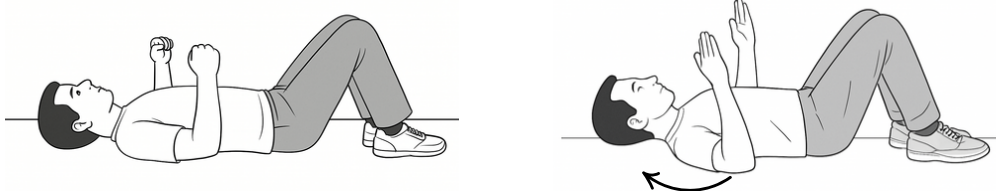


- 3**
- Stań przed lustrem i chwyć taśmę rękami tak by delikatnie się napięła.
 - Unieś powoli i w miarę możliwości ręce do góry - zwracaj uwagę patrząc w lustro czy taśma jest równo i delikatnie napięta.
 - Powoli opuść ręce.

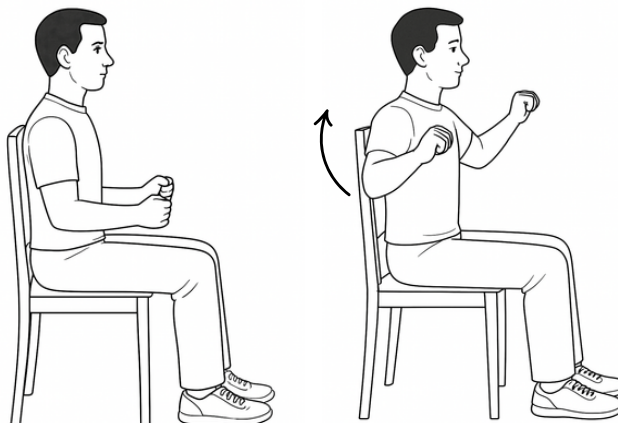


ODCHYLAJ ŁOKCIE OD CIAŁA

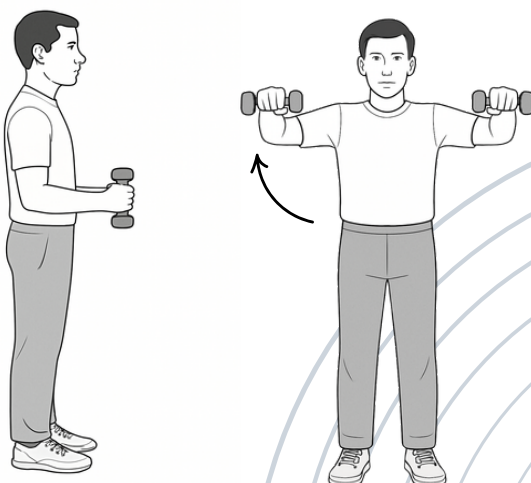
- 1**
- Połóż się na plecach, ręce położone wzdłuż tułowia zegnij w łokciach w przód.
 - Odwóź ręce w bok po materacu odchylając łokcie od ciała do kąta prostego lub do granic możliwości.
 - Powoli wróć do pozycji wyjściowej.



- 2**
- Usiądź na krześle przed lustrem, ramiona i łokcie trzymaj przy tułowiu, przedramiona skieruj do przodu.
 - Unieś ręce w bok odchylając łokcie od ciała do kąta prostego lub do granic możliwości.
 - Powoli opuść ręce.

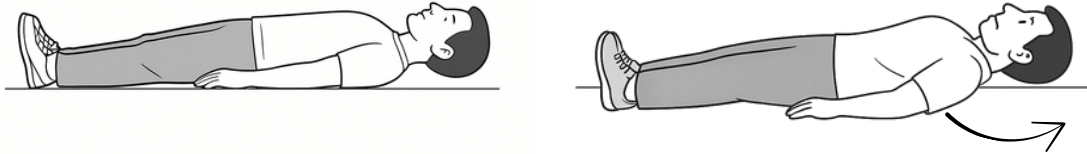


- 3**
- Stań przed lustrem, ręce w dół zgięte w łokciach w przód, łokcie trzymaj blisko tułowia, w dłoniach trzymaj małe hantelki lub butelki z wodą.
 - Wykonaj wznos ramion w bok odchylając łokcie od ciała do kąta prostego lub do granic możliwości.
 - Powoli opuść ręce.

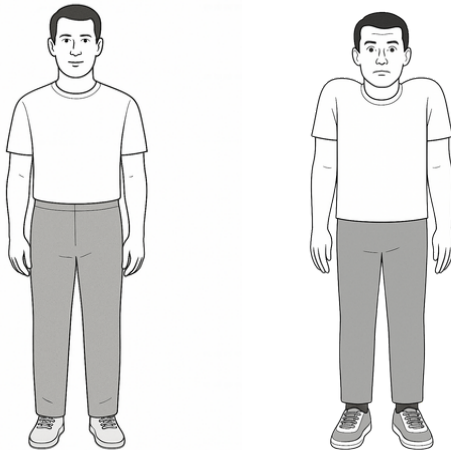


UNOŚ I OPUSZCZAJ BARKI

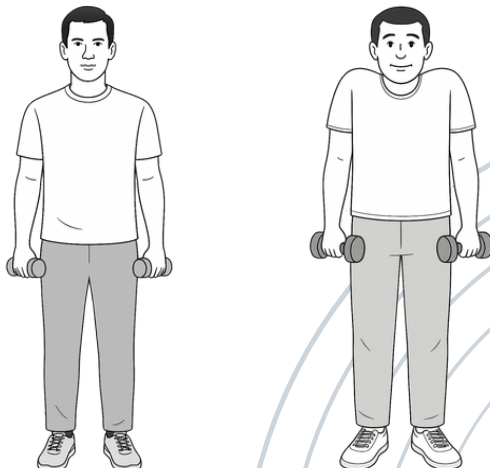
- 1**
- Połóż się na plecach, ręce umieść wzdłuż ciała na materacu.
 - Unieś barki w kierunku uszu trzymając głowę nieruchomo.
 - Zsuń barki po materacu, oddalając je jak najdalej od uszu.



- 2**
- Stań przed lustrem, ręce trzymaj wzdłuż ciała.
 - Wykonaj ruch uniesienia barków w kierunku uszu i wytrzymaj 3-5 sekund, pamiętaj aby nie wysuwać głowy do przodu.
 - Opuść barki oddalając je jak najdalej od uszu.

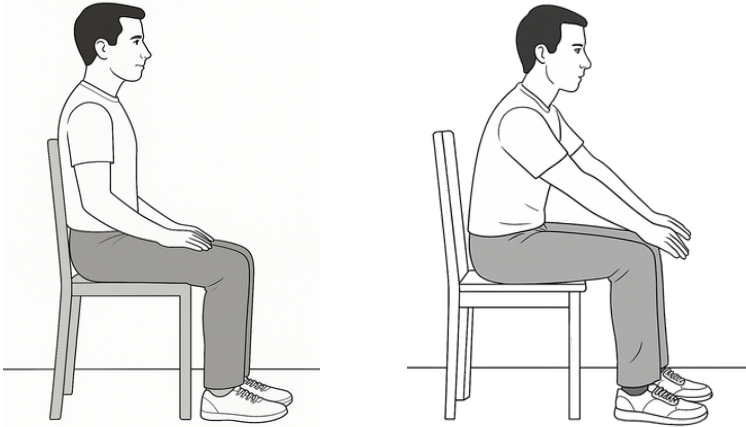


- 3**
- Stań przed lustrem, ręce trzymaj wzdłuż ciała, w dłoniach trzymaj małe hantelki lub butelki z wodą.
 - Wykonaj spięcie barków unosząc je w stronę uszu, pamiętaj aby trzymać głowę nieruchomo.
 - Powoli obniż barki oddalając je jak najdalej od uszu.



WYSUWAJ BARKI DO PRZODU A NASTĘPNIE ŚCIĄGAJ ŁOPATKI

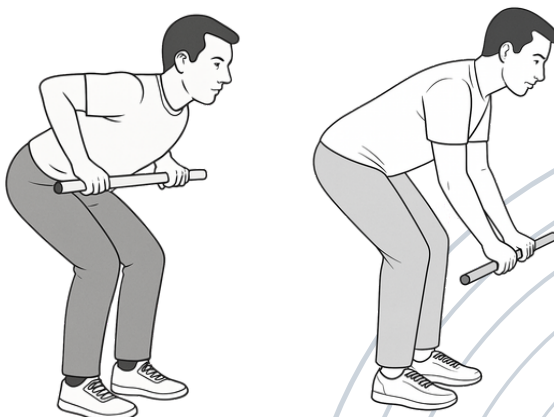
- 1**
- Usiądź na krześle przed lustrem, dłonie trzymaj na udach.
 - Wysuń barki do przodu przesuwając dłonie po udach w stronę kolan.
 - Ściągnij łopatki przysuwając dłonie po udach w stronę tułowia.



- 2**
- Usiądź na krześle przed lustrem, trzymaj kij obiema rękami na szerokość barków.
 - Wyprostuj ręce przed siebie, wysuwając barki jak najdalej do przodu.
 - Przyciągnij kij do klatki piersiowej, cofając łokcie jak najdalej do tyłu jednocześnie ściągając łopatki.

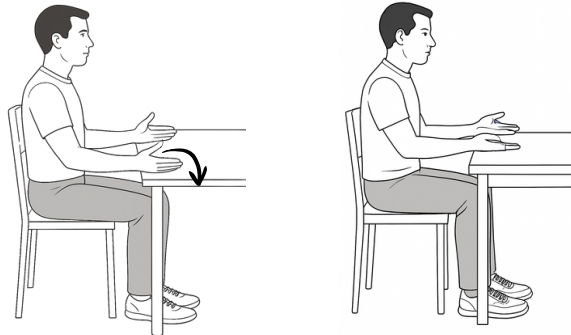


- 3**
- Pochyl się do przodu utrzymując proste plecy, trzymaj kij obiema rękami.
 - Przyciągnij kij do brzucha, cofając łokcie jak najdalej w tył jednocześnie ściągając łopatki.
 - Wyprostuj ręce w kierunku podłogi wysuwając barki do przodu.

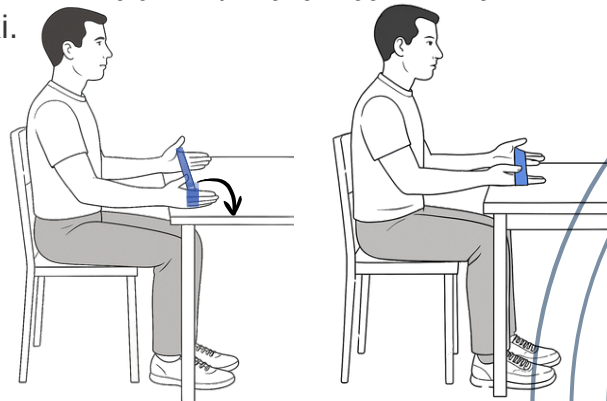


OBRACAJ DŁONIE DO GÓRY I DO DOŁU

- 1**
- Usiądź na krześle przy stole, tak aby przedramiona były podparte a łokcie zgięte do kąta prostego, dłonie skieruj w stronę stołu.
 - Odwróć jedną dłoń w kierunku sufitu przenosząc ją w miarę możliwości na zewnątrz (łokcie trzymaj nieruchomo przy tułowiu).
 - Wróć do pozycji wyjściowej obracając dłoń w kierunku stołu.
 - Powtórz ćwiczenie dla drugiej ręki.



- 2**
- Usiądź przy stole, tak aby przedramiona były na nim oparte, na dłonie (pod kciuki) załóż taśmę.
 - Jedną rękę trzymaj nieruchomo, drugą ręką wykonaj odwrócenie dłoni w kierunku sufitu przenosząc ją na zewnątrz (pamiętaj; łokcie trzymaj nieruchomo przy tułowiu).
 - Powoli obróć dłoń w kierunku stołu wracając do pozycji wyjściowej.
 - Powtórz ćwiczenie dla drugiej ręki.



- 3**
- Stań prosto przed lustrem, ramiona i łokcie trzymaj przy tułowiu, a przedramiona zegnij w przód, na dłonie (pod kciuki) załóż taśmę.
 - Jedną rękę utrzymuj stabilnie, drugą ręką odwróć w stronę sufitu i delikatnie w bok (łokcie trzymaj nieruchomo przy tułowiu).
 - Następnie wróć do pozycji wyjściowej i powtórz ćwiczenie dla drugiej ręki.

