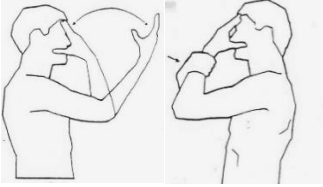


Reabilitacijos pratimai po alkūnės traumų

Nurodytus pratimus atlikti 2 kartus dienoje po 10 – 15 pakartojimų.

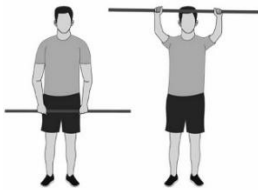
1. Atlikti dilbio lenkimo – tiesimo judesį. Jeigu judesys ribotas galima padėti sveikąją ranką. Pajutus tempimą užlaikyti 3sek. ir atpalaiduoti.



2. Paimti į delną kamuoliuką arba kempinėlą. Sugniaužti ir spausti visais pirštais. Laikyti suspaudus 3 sekundes ir atpalaiduoti.



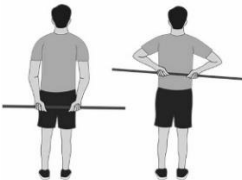
3. Kelti lazdą tiesiomis rankomis į viršų, nuleisti žemyn.



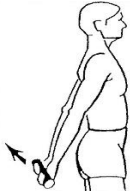
4. Sveikąją ranką lazdos pagalba stumti pažeistą ranką į šoną lik ausies. Užlaikyti 3sek. ir atpalaiduoti.



5. Paimti lazdą už nugaros. Lenkiant per aklūnes traukti rankas aukštyn. Užlaikyti 3 sek. ir atpalaiduoti.



6. Rankos ištiestos su lazda už nugaros stumti lazda atgal. Laikykite 3 sekundes ir atpalaiduoti.



7. Alkūnė prispausta prie šono bei sulenkta 90 laipsnių kampu. Atlikti dilbio nugręžimo judesį kai delnas pasuktas žemyn, laikyti 3 sek. Poto atlikti dilbio atgręžimo judesį delnas pasuktas aukštyn, palaikyti 3s

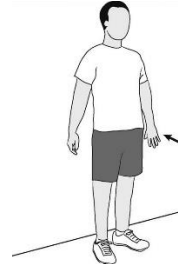


8. Naudojant rankšluostį stenktis pažeistą ranką užvesti už nugaros kuo aukščiau. Pažeista ranka laiko rankšluostį apačioje, sveikoji ranka, kuri yra už galvos, labai silpnai ir lėtai traukia rankšluostį į viršų. Užlaikyti 3 sekundes ir atpalaiduoti.



9. Atsistoti nugarą atsiremami į sieną. Rankos ištiestos ir nuleistos prie šonų.

Spausti delnu į sieną. Paspaudus palaikykite 3sek. Galima spausti kamuoliuką arba pagalvėlę.



10. Ištiesti pažeistą ranką prieš save. Kitos rankos pagalba suimti pažeistosios rankos pirštus bei traukti į save. Užlaikyti 20 sekundžių ir atpalaiduoti.

