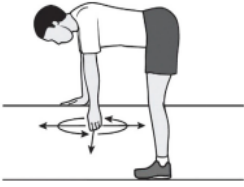
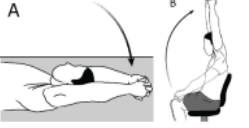
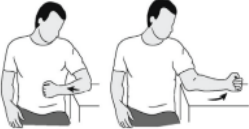





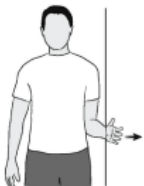


## Rekomendacijos pacientams po peties sąnario operacijų/ ankštumo sindromo

	<p>1. Pasilenkite taip, kad per klubo sąnarį ir peties sąnarį būtų 90 laipsnių kampas. Sveika ranka remkitės į paviršių (kėdę, stalą ir pan.), operuotą ranką atpalaiduokite ir palikite kabėti. Operuota ranka sukite apskritimus pagal laikrodžio rodyklę – 10 kartų, po to prieš laikrodžio rodyklę – 10 kartų. Pratimą kartokite 3 kartus per dieną.</p>
	<p>2. Pratimą galite daryti gulint (A) arba sėdint (B). Sunerkite rankas ir kelkite virš galvos kol pajusite nestiprų skausmą (diskomfortą), pakėlus laikykite 10-20 s, lėtai nuleiskite. Alkūnes laikykite kuo tiesesnes. Didinkite judesių amplitudę palaipsniui. Rankų pakėlimą kartokite 10 – 20 kartų, po 3 kartus per dieną.</p>
	<p>3. Atsisėskite ant kėdės, padėkite operuotą ranką, sulenktą per alkūnės sąnarį ant stalo. Atitraukite ir pritraukite dilbį, braukdami ranka per stalo paviršių. Atitraukimą ir pritraukimą darykite iki minimalaus skausmo, palaipsniui didinant judesių amplitudę. Judesius darykite 10 kartų, pratimą kartokite 3 kartus per dieną.</p>
	<p>4. Naudodamiesi rankšluosčiu stenkitės operuotą ranką užvesti už nugaros kuo aukščiau. Operuota ranka laiko rankšluostį apačioje, sveikoji ranka, kuri yra už galvos, labai silpnai ir lėtai traukia rankšluotį į viršų, taip operuota ranka pasyviai traukiama į viršų. Pratimą kartokite 10 kartų, 3 kartus per dieną. Pratimo metu galimas tik diskomforto jausmas, jokio skausmo!</p>
	<p>5. Ištieskite operuotą ranką per alkūnės sąnarį, pirštais "lipkite" kuo aukščiau siena ar durų staktą, kol pasieksite tolimiausią tašką. Palaikykite 10-20s. Judesį kartotike 5-10 kartų, 3 kartus per dieną.</p>
	<p>6. Tiesią operuotą ranką kelkite į viršų, nykštį nukreipiant už savęs. Pakėlus ranką palaikykite 10 s. Judesį kartoti 10 kartų, 3 kartus per dieną.</p>
	<p>7. Tiesią operuotą ranką kelkite į viršų per šoną. Keliant ranką, nekelkite peties! Judesį kartokite 10 kartų, 3 kartus per dieną.</p>
	<p>8. Atsistokite tiesiai atsiremdami į sieną. Laikykite operuotos rankos alkūnę tiesią ir spauskite delnu į sieną. Paspaudę palaikykite 5s, po to ranką atpalaiduokite. Kartokite pratimą 5-10 kartų, 3 kartus per dieną.</p>
	<p>9. Atsistokite šonu prie sienos. Operuotą ranką sulenkite 90 laipsniu kampu, plaštaką atremkite į sieną ir lėtai spauskite. Laikykite 5 s, po to atsipalaiduokite. Pratimą kartoti 10 kartų, 3 kartus per dieną.</p>