



Personaalne harjutusprogramm

Eesmise labrumi vigastus, harjutused 3-ks nädalaks...

SA Tartu Ülikooli Kliinikum

L. Puusepa 1a, 50406, Tartu, Estonia

Provided by

Pärt Prommik

Provided for

Contact date

19.01.2013

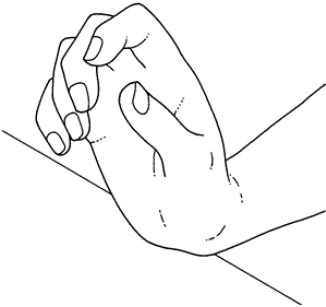


©PhysioTools Ltd

Küünarnukk toetatud lauale või teise käe peopesale, ranne sirge ja sõrmed suunatud lakke.

1. Siruta sõrmi, painuta sõrmi.
2. Eemalda sõrmed üksteisest, vii kokku.
3. Tee pöidlaga nii suuri ringe kui võimalik.

Iga harjutust 30 sekundit.



©PhysioTools Ltd

Küünarvars toetatud lauale, peopesa lõdvalt üle laua ääre.

Siruta labakätt randmest ja seejärel painuta. Kasutada kogu liikuvus ära.

Sooritada 3 seeriat, igas 10 kordust.

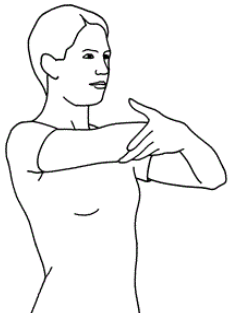


©PhysioTools Ltd

Seistes. Haara harjutust sooritava käe randmest.

Painuta küünarnukki ja abista liigutust teise käega. Siruta küünarliiges. Sooritada kuni valuni.

Korrata 10 korda. Sooritada 2 seeriat.



©PhysioTools Ltd

Seistes või istudes. Toeta terve käega haiget kätt (nagu joonisel).

Tõsta haige käsi terve käe abiga ette, mitte rohkem kui öla kõrgusele ja seejärel langeta aeglaselt.

Korrata 10 korda. Sooritada 3 seeriat.



©PhysioTools Ltd

Seistes või istudes. Haige käsi toetatud tervele käele. Hoia õlavars vastu keha, käsi küünarnukist täisnurkselt kõverdatud.

Proovi viia risti vaagna või õlavöötmega. Kindlasti mitte pöörata 0- asendist väljapoole.

Korrata 10 korda. Sooritada 2 seeriat.



©PhysioTools Ltd

Seistes, toetu käega lauale.

Lase teisel käel vabalt alla rippuda. Soorita käega ringi-kujulisi liigutusi. Raadius valida vastavalt valule.

Sooritada 30 sekundit.
Korrata 5 korda.



©PhysioTools Ltd

Seistes või istudes.

Vii abaluud kokku / suru õlad taha. Hoia 2 sekundit.

Korrata 10 korda. Sooritada 2 seeriat.