

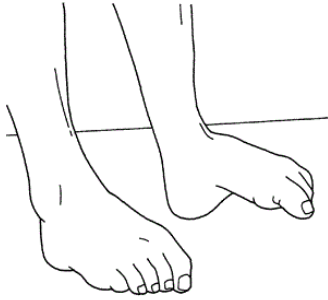


Personaalne harjutusprogramm

Kandluu murd

SA Tartu Ülikooli Kliinikum
L. Puusepa 1a, 50406, Tartu, Estonia

Provided by Pärt Prommik
Provided for
Contact date 7.01.2013



Lamades, säär kõrgemal pehmel alusel (nt padjal).

Painuta ja siruta aktiivselt varbaid. Sooritada mitmeid kordi päevas, ka ajaviiteks.

©PhysioTools Ltd



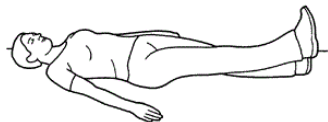
Lamades selili või olles istuli.

Painuta ja siruta põidasid maksimaalses ulatuses (valu piires).
Korrata 10 korda.

Säilita painutatud asendit (pöiad enda poole tõmmatud) 5 sekundit.
Lõdvesta.

Korrata 5 korda.

©PhysioTools Ltd



Lamades selili.

Pinguta reielihaseid ja siruta jalg põlvest. Tõsta jalg aluselt 15 cm.
Hoi a 2 sekundit. Langeta aeglaselt voodisse.

Korrata 10 korda.

©PhysioTools Ltd