

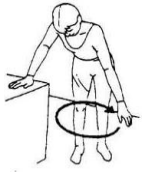
ΤΜΗΜΑ ΑΘΛΗΤΙΚΩΝ ΚΑΚΩΣΕΩΝ & ΑΡΘΡΟΣΚΟΠΙΚΗΣ ΧΕΙΡΟΥΡΓΙΚΗΣ

ΑΠΟΚΑΤΑΣΤΑΣΗ ΜΕΤΑ ΑΠΟ ΕΠΕΜΒΑΣΕΙΣ ΣΤΟΝ ΩΜΟ

I. Βασικές ασκήσεις εύρους κίνησης



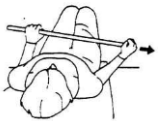
Ακουμπήστε σ' ένα τραπέζι με το μη πάσχων χέρι και λυγίστε τον κορμό σας. Αφήστε το πάσχων χέρι να κρέμεται χαλαρό ευθεία προς τα κάτω. Κινήστε το χέρι σας μπρος-πίσω ήρεμα. Επαναλάβετε 10 φορές.



Ακουμπήστε σ' ένα τραπέζι με το μη πάσχων χέρι και λυγίστε τον κορμό σας. Αφήστε το πάσχων χέρι να κρέμεται χαλαρό ευθεία προς τα κάτω. Κινήστε το χέρι σας σαν να σχηματίζετε κύκλους στο πάτωμα. Επαναλάβετε 10 φορές.



Ξαπλώστε ύπτια και κρατείστε τους αγκώνες σε ευθεία. Χρησιμοποιήστε το μη πάσχων χέρι για να σηκώσετε το πάσχων χέρι επάνω. Κρατήστε το τεντωμένο, όσο πιο κοντά στο αυτί είναι δυνατόν. Επαναλάβετε 10 φορές.



Ξαπλώστε ύπτια και κρατείστε τους αγκώνες δίπλα στο σώμα ώστε να σχηματίζουν ορθή γωνία. Κρατείστε στα χέρια σας ένα ραβδί. Κινήστε το ραβδί από τη μια μεριά, έτσι ώστε να σπρώχνετε το πάσχων χέρι προς τα έξω, με τους αγκώνες κολλημένους στο σώμα. Επαναλάβετε 10 φορές.



Σταθείτε όρθιος, κρατώντας μία ράβδο πίσω από τη πλάτη σας με τους αγκώνες σε ευθεία θέση. Σηκώστε τη ράβδο προς τα πάνω απομακρύνοντας από το σώμα. Χρησιμοποιώντας το μη πάσχων χέρι σας για να τραβήξετε το πάσχων χέρι. Επαναλάβετε 10 φορές.



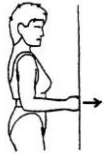
Σταθείτε όρθιος κρατώντας μια ράβδο πίσω από τη πλάτη σας με τους αγκώνες τεντωμένους. Λυγίστε τους αγκώνες σας για να σηκώσετε τη ράβδο προς το πάνω μέρος της πλάτης. Επαναλάβετε 10 φορές.

ΑΠΟΚΑΤΑΣΤΑΣΗ ΜΕΤΑ ΑΠΟ ΕΠΕΜΒΑΣΕΙΣ ΣΤΟΝ ΩΜΟ

II. Ασκήσεις ενδυνάμωσης μυοτενόντιου πετάλου



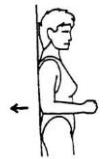
Σταθείτε στο κάσωμα μιας πόρτας με το βραχίονα κολλημένο στο σώμα και λυγίστε τον αγκώνα έτσι ώστε να σχηματιστεί ορθή γωνία. Το χέρι σας να ακουμπάει με την παλάμη στον τοίχο. Σπρώξτε το χέρι σε έσω στροφή προς τον τοίχο. Κρατείστε 5''. Χαλαρώστε. Επαναλάβετε 10 φορές.



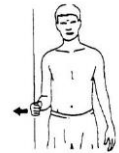
Σταθείτε με το βραχίονα κολλημένο στο σώμα, τον αγκώνα σε ορθή γωνία και το πίσω μέρος του χεριού απέναντι από τον τοίχο. Σπρώξτε το πίσω μέρος του χεριού προς τον τοίχο. Κρατείστε περίπου 5''. Επαναλάβετε 10 φορές.



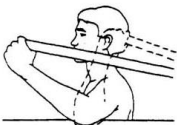
Σταθείτε με το χέρι πίσω από τη πλάτη. Κρατείστε γερά το καρπό του χεριού που θέλετε να γυμνάσετε με το άλλο σας χέρι. Γλιστρήστε τα χέρια προς τα πάνω της πλάτης. Επαναλάβετε 10 φορές.



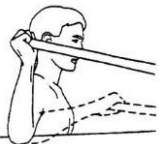
Σταθείτε με τη πλάτη ακουμπισμένη στο τοίχο. Κρατήστε το βραχίονα κολλημένο στο σώμα και τον αγκώνα σε ορθή γωνία. Σπρώξτε τον αγκώνα προς τα πίσω προς τον τοίχο. Κρατείστε για 5''. Επαναλάβετε 10 φορές.



Σταθείτε με το πρόσωπο προς τον τοίχο. Κρατήστε το βραχίονα κολλημένο στο σώμα σας και τον αγκώνα σε ορθή γωνία. Σπρώξτε τη γροθιά σας έναντι στο τοίχο. Κρατείστε για 5''. Επαναλάβετε 10 φορές.



Καθήστε σε μια καρέκλα με το χέρι σηκωμένο στο πλάι και τον αγκώνα σε ορθή γωνία, στηριζόμενο πάνω σ' ένα τραπέζι. Κρατήστε έναν λαστιχένιο ιμάντα ο οποίος θα είναι δεμένος πίσω από εσάς. Τραβήξτε τον ιμάντα διατηρώντας τον αγκώνα λυγισμένο και στηριζόμενο στο τραπέζι. Επαναλάβετε 20 φορές.



Καθήστε σε μια καρέκλα με το χέρι σηκωμένο στο πλάι προς τα έξω και τον αγκώνα σε ορθή γωνία στηριζόμενο πάνω σ' ένα τραπέζι. Κρατηθείτε από έναν λαστιχένιο ιμάντα ο οποίος θα είναι δεμένος μπροστά από εσάς. Τραβήξτε τον ιμάντα, διατηρώντας τον αγκώνα λυγισμένο και στηριζόμενο στο τραπέζι. Επαναλάβετε 20 φορές.