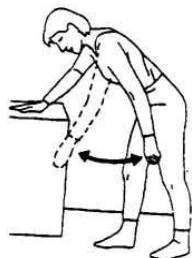


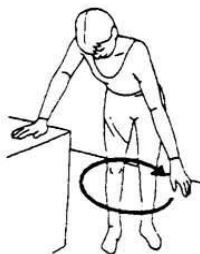
Οδηγίες φυσιοθεραπείας και αποκατάστασης Ώμου Βασικές ασκήσεις εύρους κίνησης



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.

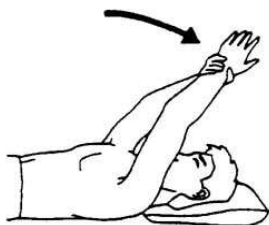
Επαναλάβετε 10 φορές.



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.

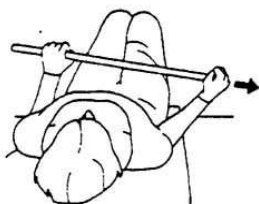
Επαναλάβετε 10 φορές.



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.