

## ÓŚRODEK REHABILITACJI DZiennej

### Ćwiczenia stawów barkowych



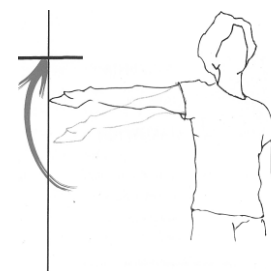
#### Ćwiczenie nr 1

W ostrych zespołach bólowych barku utrzymuj ramię owiedzione od tułowia. Miękka poduszka, ułożona pod pachą odwodzi ramię.



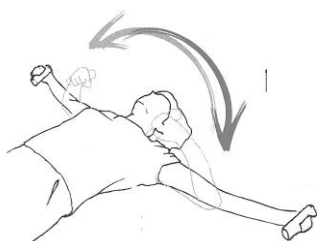
#### Ćwiczenie nr 2

Ruchy bierne: chwyć zdrową ręką chorą kończynę i wykonuj ruchy stawu barkowego w kilku płaszczyznach.



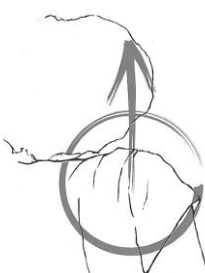
#### Ćwiczenie nr 3

Stań bokiem do ściany i przesuwaj palce po ścianie do góry.



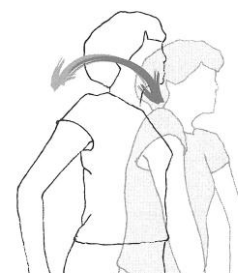
#### Ćwiczenie nr 4

Pozycja leżąca. W rękach trzymamy ciężarki. Wyprostowane kończyny górne odwiedz na boki i zginaj w stawach łokciowych.



#### Ćwiczenie nr 5

Usiądź lub stań z ramionami wzdłuż tułowia. Unieś barki w górę w kierunku uszu, następnie opuszczaj w dół.



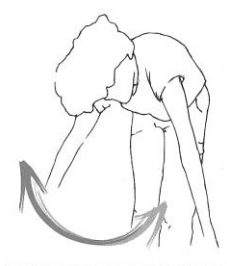
#### Ćwiczenie nr 6

Cofnij barki do tyłu z równoczesnym ściąganiem łopatek, następnie wysuń je do przodu.



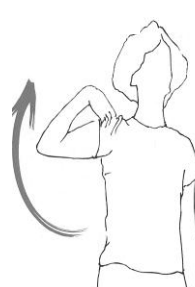
#### Ćwiczenie nr 7

Ruchy okrężne barkami do przodu a następnie do tyłu.



#### Ćwiczenie nr 8

Tułów lekko pochylony do przodu: luźne ruchy wahadłowe ramion, w przód i w tył, początkowo z niewielką amplitudą, następnie w pełnym zakresie.



#### Ćwiczenie nr 9

Unoś zgięte w łokciu ramiona do poziomu.



#### Ćwiczenie nr 10

Ramię zgięte w łokciu, ręka oparta na plecach, dłoń zwrócona na zewnątrz: unieś rękę w górę wzdłuż kręgosłupa z równoczesnym ściąganiem łopatek, następnie powróć do pozycji wyjściowej.

Program ćwiczeń należy rozpocząć od 3-5 powtórzeń każdego ćwiczenia, zwiększając ich liczbę stopniowo do 10-12.

Ćwiczenia należy wykonywać systematycznie, codziennie rano i wieczorem po 10 minut w dobrze przewietrzonym pokoju.

Nie należy wykonywać ćwiczeń bezpośrednio po posiłku. Dobre rozłożenie czasu, przeznaczonego na odpoczynek i ćwiczenia jest sprawą podstawową w leczeniu chorób reumatycznych.

Jeżeli stawy są szczególnie bolesne, ograniczaj program do łagodnych ćwiczeń, poprawiających zakres ruchu. Przed ćwiczeniami i po ich zakończeniu możesz zastosować okłady z lodu. Gorący prysznic przed serią ćwiczeń może przyspieszyć ustąpienie sztywności.

Bóle mięśni i stawów, utrzymujące się po ćwiczeniach dłużej niż 2 godziny albo poczucie zmęczenia, nieustępujące do dnia następnego wskazują, że prawdopodobnie przyjęto za duże tempo ćwiczeń. O przetrenowaniu świadczy również wyraźne osłabienie mięśni, zwiększenie obrzęków stawów i sztywności, zwiększenie ucieplenia i zaczerwienienie wokół stawów. Nie należy wtedy przerywać ćwiczeń, a jedynie zmniejszyć intensywność treningu.

Przyspieszenie czynności serca, częstości oddechu i uczucie gorąca można uznać za odruchy naturalne przy ćwiczeniach bardziej intensywnych.

***Wskazaniem do przerywania ćwiczeń i zasięgnięcia porady lekarskiej jest skrócenie oddechu, nudności i zawroty głowy. Ćwiczenia nie powinny wywoływać poczucia choroby, a sprawiać przyjemność i satysfakcję.***