

# VJEŽBE PROTIV BOLOVA U RAMENIMA

**Bolovi u ramenima** često su posljedica napetosti, stresa, ali i nepravilnog držanja. Redovno razgibavanje ramena može nam pomoći kako bi to spriječili. Pravilnim izborom vježbi i njihovim ponavljanjem možemo opustiti, ali i ojačati napete mišiće bez velikog napora. Odabir vježbi individualan je, stoga predlažemo da se posavjetujete sa svojim liječnikom ili fizioterapeutom.

Kako bi vježbe izvodili pravilno i njima postigli što bolje rezultate **držite se sljedećih uputa:**

- Vježbe izvodite redovno, više puta dnevno.
- Pravilno izvođenje vježbi važnije je od broja ponavljanja.
- Počnite malim brojem ponavljanja te ga postupno povećavajte.
- Pokretu ili vježbi koja vam zadaje najveći napor posvetite najviše pozornosti.
- Pokreti trebaju biti tekući, izvodite ih brzinom koja vam je ugodna.
- Konačan položaj vježbe zadržite nekoliko sekundi.
- Dišite slobodno i ne zadržavajte dah između vježbi.
- Ukoliko vam određeni položaj ili vježba stvaraju bol prekinite s izvođenjem vježbe i posavjetujte se s liječnikom.

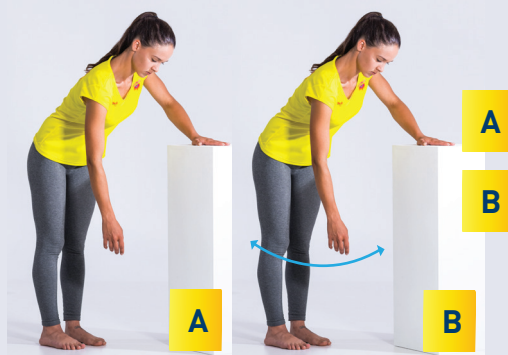
## vježbe

Jednostavna **njihajuća vježba** koja je primjerena za **oslobađanje od snažne boli**.

1

Vježbu izvodite **stojeći**.

Zdravom rukom naslonite se na oslonac, a ruka na bolnoj strani neka opušteno visi.



Zanjišite ruku i opišite **5-10** krugova u lijevo i **5-10** krugova u desno.

Zanjišite ruku **5-10** puta naprijed i natrag.

## opuštanja

2



Vježbu izvodite **stojeći** ili **sjedeći**

Podignite ruku ispred sebe u visini ramena.

Drugom rukom prihvatite nadlakticu iznad lakta i povucite je prema suprotnom ramenu.

Zadržite **20** sekundi.

3

Vježbu izvodite **stojeći**.

Stojte uspravno bokom naslonjeni na zid. Nadlakticu držite uz zid, a lakat neka bude pod pravim kutem. Potisnite nadlakticu prema zidu te nakon toga opustite.

Vježbu ponovite **5-10** puta.



4



Vježbu izvodite **stojeći**.

Ruke položite na leđa. Ruku kojom ćete izvoditi vježbu prihvatite drugom rukom u razini zapešća te je pomičite po leđima prema gore te prema dolje.

Vježbu ponovite **5** puta.

# VJEŽBE PROTIV BOLOVA U RAMENIMA

Za izvođenje vježbi biti će vam potrebna **palica** i **ručnik**.

Umjesto palice možete upotrijebiti ručku metle, a umjesto ručnika možete koristiti elastičnu traku.



Vježbu izvodite **stojeći**.

Jednom rukom prihvatite palicu na jednom kraju, a drugom na drugom kraju. Rukom uz tijelo potisnite drugu ruku iznad glave.

Vježbu ponovite **5-10** puta.

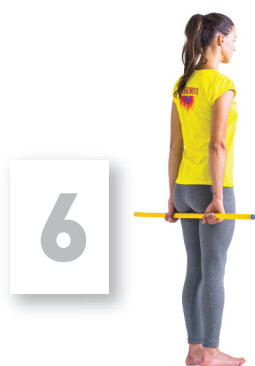


Vježbu izvodite **stojeći** ili **sjedeći**.

Ručnik prihvatite objema rukama kao na fotografiji.

Rukom kojom želite izvesti vježbu prihvatite ručnik dolje, a istezanjem gornje ruke iznad glave osjetit ćete istezanje u ramenu druge ruke.

Položaj zadržite **20** sekundi.



Vježbu izvodite **stojeći**.

Palicu držite na leđima dok su vam laktovi ispruženi. Savijte laktove tako da palica putuje leđima prema gore nakon čega vratite laktove i ruke u početni položaj.

Vježbu ponovite **5-10** puta.

## Upozorenje

Ukoliko se pojavi jaka bol te se pokretljivost ramena smanji posavjetujte se s liječnikom.

Za olakšanje boli i upale preporuča se masirati rame kroz nekoliko minuta ledom ili hladnim gelom nekoliko puta dnevno.

Preporuča se izvođenje ljuljajućih vježbi (Vježba 1) i izometričkih vježbi (Vježba 3) ukoliko nema bolnosti.

Isključiva namjena ovog materijala je edukativna. Za ispravan odabar aktivnosti prethodno se posavjetujte sa zdravstvenim djelatnikom.

Pripremljeno u suradnji s **mag. Radmilo Lučić Vučurević, dr. med., spec. fizijatrije**, Slovenija



**ewopharma**

Ewopharma d.o.o.  
Zadarska 80/2  
10000 Zagreb, Hrvatska  
Tel +385 (0)1 6646 563  
Fax +385 (0)1 6646-564  
E-mail: perskindol@ewopharma.hr

Proizvodi su dostupni bez recepta u ljekarnama i specijaliziranim prodavaonicama te preko online kupovine na poveznici dostupnoj na **www.perskindol.hr**