



PROGRAM UTRENIRAVANJA ROTATORNE MANŽETNE I RAMENA

Cilj programa

Nakon povrede ili operacije, program utreniravanja će vam pomoći da se vratite svakodnevnim aktivnostima i uživajte u aktivnijem, zdravom načinu života. Praćenje dobro struktuiranog programa kondicioniranja takođe će vam pomoći da se vratite sportskim i drugim rekreativnim aktivnostima.

Ovo je opšti program utreniravanja koji pruža širok spektar vežbi. Da biste bili sigurni da je program bezbedan i efikasan za vas, trebalo bi da se sprovodi pod nadzorom vašeg lekara. Razgovarajte sa svojim lekarom ili fizioterapeutom o tome koje vežbe će vam najbolje pomoći da ispunite svoje ciljeve rehabilitacije.

Snaga: Jačanje mišića koji podržavaju vaše rame pomoći će da vaš rameni zglob bude stabilan. Održavanje ovih mišića jakim može ublažiti bol u ramenu i sprečiti dalje povrede.

Fleksibilnost: Istezanje mišića koje jačate je važno za vraćanje opsega pokreta i sprečavanje povreda. Lagano istezanje nakon vežbi za jačanje može pomoći u smanjenju bolova u mišićima i održati mišiće dugim i fleksibilnim.

Ciljni mišići: Grupe mišića ciljane u ovom programu kondicioniranja uključuju:

- Deltoidini (prednji, zadnji i preko ramena)
- Trapezni mišići (gornji deo leđa)
- Romboidni mišići (gornji deo leđa)
- Teres mišići (podržavaju rameni zglob)
- Supraspinatus (podržava rameni zglob)
- Infraspinatus (podržava rameni zglob)
- Subskapularis (prednji deo ramena)
- Biceps (prednja strana nadlaktice)
- Triceps (zadnja strana nadlaktice)

Dužina programa: Ovaj program utreniravanja ramena treba sprovoditi 4 do 6 nedelja, osim ako vaš lekar ili fizioterapeut ne odredi drugačije. Nakon oporavka, ove vežbe možete nastaviti kao program održavanja za doživotnu zaštitu i zdravlje vaših ramena. Izvođenje vežbi dva do tri dana u nedelji održaće snagu i opseg pokreta u vašim ramenima.

Početak

Zagrevanje: Pre nego što uradite sledeće vežbe, zagrejte se uz 5 do 10 minuta aktivnosti niskog intenziteta, poput hodanja ili vožnje sobnog bicikla.

Istezanje: Nakon zagrevanja, uradite vežbe istezanja prikazane na strani 1 pre nego što pređete na vežbe jačanja. Kada završite vežbe jačanja, ponovite vežbe istezanja da biste završili program.

Ne ignorišite bol: Ne bi trebalo da osećate bol tokom vežbe. Razgovarajte sa svojim lekarom ili fizioterapeutom ako imate bol tokom vežbanja.

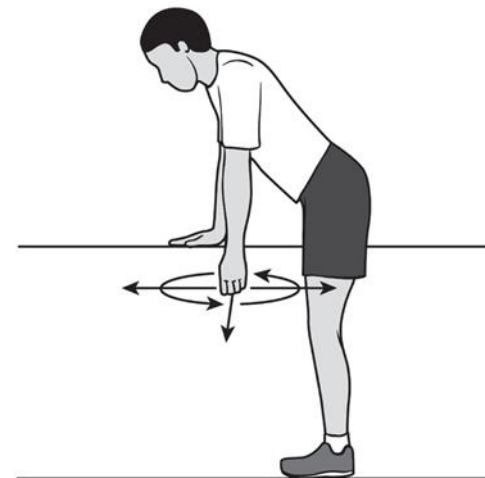
Postavljajte pitanja: Ako niste sigurni kako da radite vežbu ili koliko često da je radite, obratite se svom lekaru ili fizioterapeutu.

Dodatne beleške



1. Klatno (pendulum)

Glavni mišići koji su radili	Deltoideus, Supraspinatus, Infraspinatus, Subskapularis
Potrebna oprema	Nema
Ponavljjanja	2 serije od po 10
Dani u nedelji	5 do 6
Uputstva korak po korak	Nagnite se napred i stavite jednu ruku na pult ili sto kao oslonac.
	Neka vam druga ruka slobodno visi pored vas. Lagano zamahnite rukom napred i nazad.
	Ponovite vežbu pomerajući ruku sa jedne na drugu stranu (levo-desno), a potom ponovo I kružnim pokretima.
	Ponovite ceo niz sa drugom rukom
Savet	Nemojte savijati leđa ili zaključati kolena



2. Istezanje prekrštene ruke

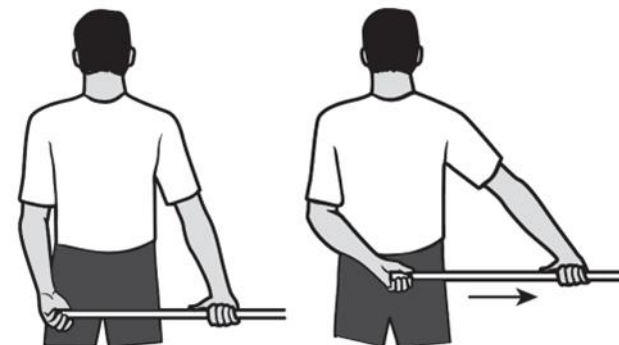
Glavni mišići koji su radili	Zadnji deo Deltoideusa <i>Trebalo bi da osetite ovo istezanje na zadnjem delu ramena</i>
Potrebna oprema	Nema
Ponavljjanja	4 na svaku stranu
Dani u nedelji	5 do 6
Uputstva korak po korak	Opustite ramena i lagano povucite jednu ruku preko grudi koliko god je to moguće, držeći se za nadlakticu.
	Zadržite istezanje 30 sekundi, a zatim se opustite 30 sekundi.
	Ponovite sa drugom rukom.
Savet	Nemojte povlačiti ili pritiskati lakat.





3. Pasivna unutrašnja rotacija

Glavni mišići koji su radili	Subskapularis <i>Trebalo bi da osetite ovo istežanje na prednjem delu ramena</i>
Potrebna oprema	Lagani štap, prut
Ponavljanja	4 na svaku stranu
Dani u nedelji	5 do 6
Uputstva korak po korak	Jednom rukom držite štap iza leđa, a drugom rukom lagano uhvatite drugi kraj štapa. Povucite štap horizontalno, kao što je prikazano na slici, tako da vam je rame pasivno istegnuto do tačke da osetite povlačenje bez bola. Zadržite 30 sekundi, a zatim se opustite 30 sekundi. Ponovite na drugoj strani.
Savet	Nemojte se nagnjati ili uvijati u stranu dok vučete štap.

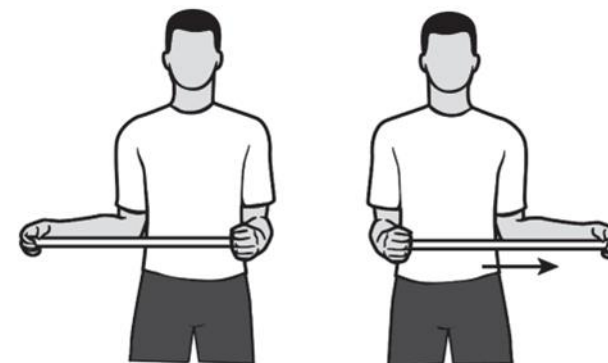


Početna pozicija

Krajnja pozicija

4. Pasivna spoljna rotacija

Glavni mišići koji su radili	Infraspinatus, Teres minor <i>Trebalo bi da osetite ovo istežanje u zadnjem delu ramena</i>
Potrebna oprema	Lagani štap, prut
Ponavljanja	4 na svaku stranu
Dani u nedelji	5 do 6
Uputstva korak po korak	Uхватite jedan kraj štapa jednom rukom, a drugi drugom. Držite lakat onog ramena koje istežete uz stranu tela i gurnite štap horizontalno, kao što je prikazano na slici, do tačke da osetite povlačenje bez bola. Zadržite 30 sekundi, a zatim se opustite 30 sekundi. Ponovite na drugoj strani.
Savet	Držite kukove okrenute napred i nemojte se uvijati.



Početna pozicija

Krajnja pozicija



5. Istezanje unutrašnjih rotatora

Glavni mišići koji su radili	Infraspinatus, Teres minor <i>Trebalo bi da osetite ovo istezanje u spoljašnjem gornjem delu leđa, iza ramena</i>
Potrebna oprema	Nema
Ponavljjanja	4 ponavljanja, 3 puta dnevno
Dani u nedelji	Svakodnevno
Uputstva korak po korak	Ležite na bok na čvrstu, ravnu, površinu sa povređenim ramenom ispod sebe i savijenom rukom, kao što je prikazano na slici. Možete staviti glavu na jastuk radi udobnosti, ako je potrebno. Koristite svoju zdravu ruku da gurnete drugu ruku nadole. Prestanite da pritiskate kada osetite istezanje u zadnjem delu povređenog ramena. Držite ovu poziciju 30 sekundi, a zatim opustite ruku 30 sekundi.
Savet	Nemojte savijati ili pritiskati ručni zglob



Početna pozicija



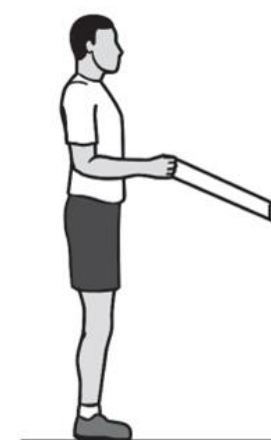
Početna pozicija



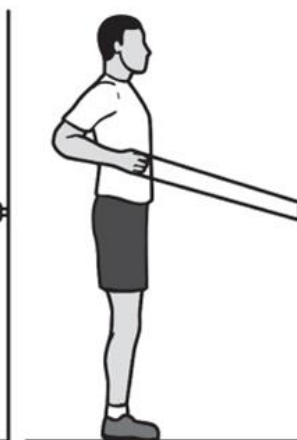
Krajnja pozicija

6. Stojeći zaveslaji

Glavni mišići koji su radili	Srednji i donji deo Trapezijusa <i>Ovu vežbu treba da osetite na zadnjem delu ramena iu gornjem delu leđa</i>
Potrebna oprema	Koristite elastičnu traku otpora koji vam odgovara. Kako vežba postaje lakša za izvođenje, napredujte na 3 seta po 12 ponavljanja. <i>Ako imate pristup fitness centru, ova vežba se može izvoditi i na mašini za tegove. Fitness instruktor u vašoj teretani može vas uputiti kako da bezbedno koristite mašine.</i>
Ponavljjanja	3 seta od po 8
Dani u nedelji	3
Uputstva korak po korak	Napravite petlju dugu 1m od elastične trake i povežite krajeve zajedno. Pričvrstite petlju na kvaku ili drugi stabilan predmet. Stanite držeći traku, savijenog lakta pod 90° i pored sebe, kao što je prikazano na slici. Držite ruku uz bok i polako povucite lakat pravo unazad. Polako se vratite u početnu poziciju i ponovite.
Savet	Privucite lopatice dok povlačite traku.



Početna pozicija

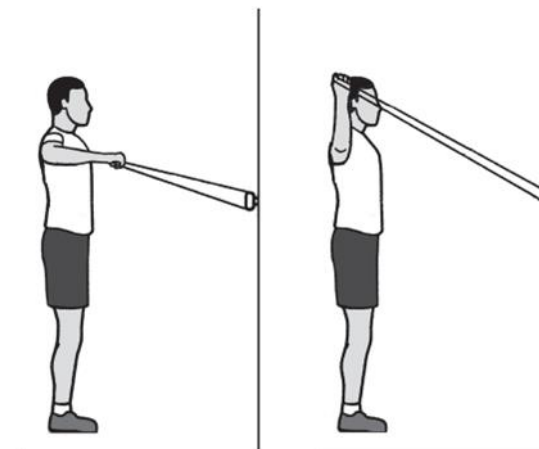


Krajnja pozicija



7. Spoljašnja rotacija sa rukom u abdukciji od 90°

Glavni mišići koji su radili	Infraspinatus i Teres minor <i>Ovu vežbu treba da osetite na zadnjem delu ramena i u gornjem delu leđa</i>
Potrebna oprema	Koristite elastičnu traku otpora koji vam odgovara. Kako vežba postaje lakša za izvođenje, napredujte na 3 seta po 12 ponavljanja. <i>Ako imate pristup fitnes centru, ova vežba se može izvoditi i na mašini za tegove. Fitnes instruktor u vašoj teretani može vas uputiti kako da bezbedno koristite mašine.</i>
Ponavljjanja	3 seta od po 8
Dani u nedelji	3
Uputstva korak po korak	Napravite petlju dugu 1m od elastične trake i povežite krajeve zajedno. Pričvrstite petlju na kvaku ili drugi stabilan predmet. Stanite držeći traku sa laktom savijenim pod 90° i podignutim do visine ramena, kao što je prikazano na slici. Držeći rame i lakat u nivou, polako podižite ruku dok ne bude u liniji sa glavom. Polako se vratite u početnu poziciju i ponovite.
Savet	Uverite se da vam lakat ostane u liniji sa ramenom.

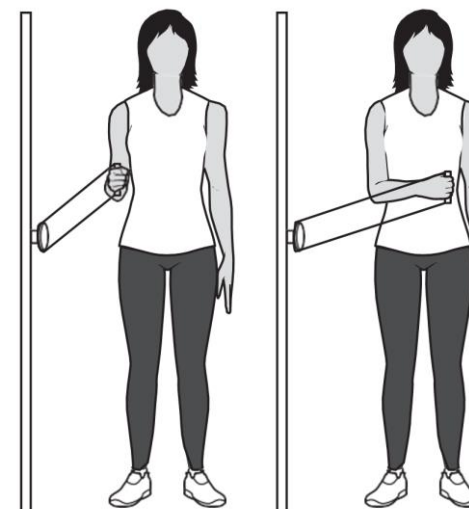


Početna pozicija

Krajnja pozicija

8. Unutrašnja rotacija

Glavni mišići koji su radili	Pektoralis, Subskapularis <i>Ovu vežbu treba da osetite na grudima i ramenima</i>
Potrebna oprema	Koristite elastičnu traku otpora koji vam odgovara. Kako vežba postaje lakša za izvođenje, napredujte na 3 seta po 12 ponavljanja. <i>Ako imate pristup fitnes centru, ova vežba se može izvoditi i na mašini za tegove. Fitnes instruktor u vašoj teretani može vas uputiti kako da bezbedno koristite mašine..</i>
Ponavljjanja	3 seta od po 8
Dani u nedelji	3
Uputstva korak po korak	Stanite držeći traku, savijenog lakta pod 90° i pored sebe, kao što je prikazano na slici. Držite lakat uz bok i prebacite ruku preko tela. Polako se vratite u početnu poziciju i ponovite.
Savet	Držite lakat pritisnut uz bok.



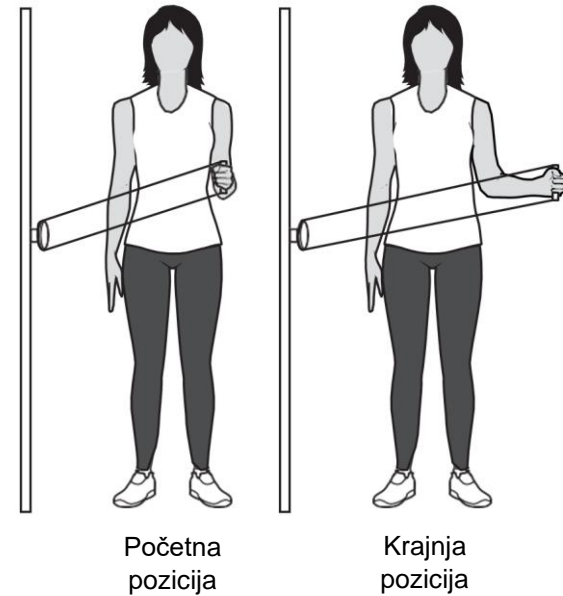
Početna pozicija

Krajnja pozicija



9. Spoljašnja rotacija

Glavni mišići koji su radili	Infraspinatus, Teres minor, zadnji deo Deltoideusa <i>Trebalo bi da osetite ovo istežanje u zadnjem delu ramena i gornjem delu leđa</i>
Potrebna oprema	Koristite elastičnu traku otpora koji vam odgovara. Kako vežba postaje lakša za izvođenje, napredujte na 3 seta po 12 ponavljanja. <i>Ako imate pristup fitness centru, ova vežba se može izvoditi i na mašini za tegove. Fitness instruktor u vašoj teretani može vas uputiti kako da bezbedno koristite mašine</i>
Ponavljjanja	3 seta od po 8
Dani u nedelji	3
Uputstva korak po korak	Napravite petlju dugu 3 metra sa elastičnom trakom i povežite krajeve zajedno. Pričvrstite petlju na kvaku ili drugi stabilan predmet. Stanite držeći traku savijenog u laktu i pored sebe, kao što je prikazano u početnoj poziciji. Držeći lakat blizu svoje strane, polako rotirajte ruku ka spolja. Polako se vratite u početnu poziciju i ponovite.
Savet	Stisnite lopatice zajedno kada povučete lakat unazad



10. Pregibanje lakta

Glavni mišići koji su radili	Biceps <i>Ovu vežbu treba da osetite na prednjem delu nadlaktice</i>
Potrebna oprema	Počnite sa težinom koja dozvoljava 3 seta po 8 ponavljanja i napredujte do 3 seta po 12 ponavljanja. Kako vežba postaje lakša, dodajte težinu u koracima od 0,5 kg do maksimalno 2,5 kg. Svaki put kada povećate težinu, počnite ponovo sa 3 seta od po 8 ponavljanja.
Ponavljjanja	3 seta od po 8
Dani u nedelji	3
Uputstva korak po korak	Stanite uspravno sa vašom težinom ravnomerno raspoređenom na obe noge. Držite lakat uz bok i polako podignite teg prema ramenu kao što je prikazano. Držite 2 sekunde. Polako se vratite u početnu poziciju i ponovite.
Savet	Ne radite vežbu prebrzo i ne zamahujte rukom.





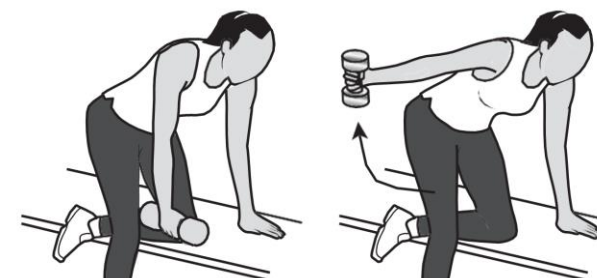
11. Produžetak lakta

Glavni mišići koji su radili	Triceps <i>Ovu vežbu treba da osetite na zadnjem delu nadlaktice</i>
Potrebna oprema	Počnite sa težinom koja dozvoljava 3 seta po 8 ponavljanja i napredujte do 3 seta po 12 ponavljanja. Kako vežba postaje lakša, dodajte težinu u koracima od 0,5 kg do maksimalno 2,5 kg. Svaki put kada povećate težinu, počnite ponovo sa 3 seta od po 8 ponavljanja.
Ponavljjanja Dani u nedelji	3 seta od po 8 3
Uputstva korak po korak	Stanite uspravno sa vašom težinom ravnomerno raspoređenom na obe noge. Podignite ruku i savijte lakat sa tegom iza glave. Podržite ruku tako što ćete suprotnu ruku staviti na nadlakticu. Polako ispravite lakat i prenesite teg iznad glave. Držite 2 sekunde. Polako spustite ruku nazad iza glave i ponovite.
Savet	Držite trbušne mišiće zategnutim i ne savijajte leđa.



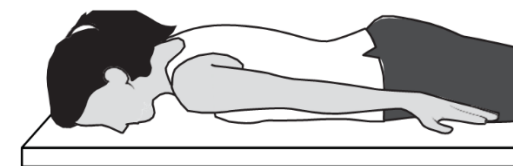
12. Trapezijsko jačanje

Glavni mišići koji su radili	Srednji i zadnji deo Deltoideusa, Supraspinatus, srednji deo Trapezijusa <i>Ovu vežbu treba da osetite na zadnjem delu ramena i gornjem delu leđa</i>
Potrebna oprema	Počnite sa dovoljno laganom težinom da omogućite 3 do 4 serije od 20 ponavljanja bez bola. Kako vežba postaje lakša za izvođenje, dodajte 1 do 1,5 kg težine, ali radite manje ponavljanja. Napredujte do 3 serije po 15 ponavljanja pri svakom povećanju težine, sa maksimalnom težinom od približno 2,5 do 3,5 kg.
Ponavljjanja Dani u nedelji	3 seta od po 20 3 do 5
Uputstva korak po korak	Postavite koleno na klupu ili stolicu i nagnite se napred tako da vam ruka dođe do klupe i pomaže vam da izdržite svoju težinu. Druga ruka je sa strane, dlan okrenut prema telu. Polako podignite ruku, rotirajući ruku u položaj podignutog palca i zaustavite se kada je ruka u visini ramena, sa rukom paralelnom sa podom. Polako spustite ruku u prvobitni položaj i izbrojte do 5.
Savet	Koristite težinu koja čini poslednjih nekoliko ponavljanja teškim, ali bezbolnim

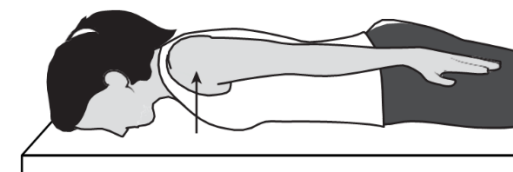


13. Podizanje lopatica

Glavni mišići koji su radili	Srednji deo Trapezijusa, Seratus <i>Ovu vežbu treba da osetite u gornjem delu leđa i na lopatici</i>
Potrebna oprema	Nema
Ponavljanja	10
Dani u nedelji	3
Uputstva korak po korak	Ležite na stomak sa rukama sa strane. Postavite jastuk ispod čela radi udobnosti, ako je potrebno. Lagano skupite lopatice i povucite ih naniže niz leđa što je više moguće. Opustite se na pola puta iz ove pozicije i zadržite 10 sekundi. Opustite se potpuno i ponovite 10 puta
Savet	Nemojte se naprezati u vratu.



Početna pozicija



Krajnja pozicija

14. Retrakcija / protrakcija skapule

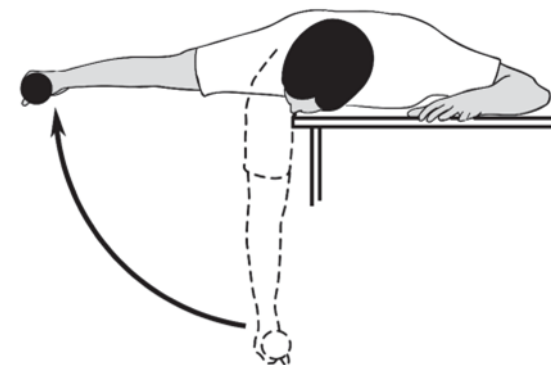
Glavni mišići koji su radili	Srednji deo trapezijusa, Seratus <i>Ovu vežbu treba da osetite u gornjem delu leđa na lopatici</i>
Potrebna oprema	Počnite sa težinom koja dozvoljava 2 seta od 8 do 10 ponavljanja i napredujte do 3 seta po 15 ponavljanja. Kako vežba postaje lakša, dodajte težinu u koracima od 0,5 kg do maksimalno 2,5 kg. Svaki put kada povećate težinu, počnite ponovo sa 2 seta od 8 do 10 ponavljanja
Ponavljanja	2 seta od po 10
Dani u nedelji	3
Uputstva korak po korak	Ležite na stomak na sto ili krevet sa povređenom rukom koja visi sa strane. Držite lakat ispravljen i polako podižite teg tako što ćete privući lopaticu prema suprotnoj strani što je više moguće. Polako se vratite u početnu poziciju i ponovite.
Savet	Ne sležite ramenima prema uhu.





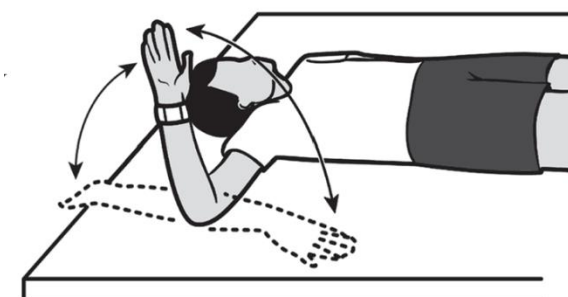
15. Nagnuta horizontalna abdukcija

Glavni mišići koji su radili	Srednji i donji deo Trapezijusa, Infraspinatus, Teres minor, zadnji deo Deltoideusa <i>Ovu vežbu treba da osetite na zadnjem delu ramena i gornjem delu leđa</i>
Potrebna oprema	Počnite sa težinom koja dozvoljava 3 seta po 8 ponavljanja i napredujte do 3 seta po 12 ponavljanja. Kako vežba postaje lakša, dodajte težinu u koracima od 0,5 kg do maksimalno 2,5 kg. Svaki put kada povećate težinu, počnite ponovo sa 3 seta po 8 ponavljanja.
Ponavljanja	3 seta od po 8
Dani u nedelji	3
Uputstva korak po korak	Ležite na stomak na sto ili krevet sa povređenom rukom koja visi sa strane. Držite ruku ispravljenu i polako je podignite do nivoa očiju. Polako ga spustite u početnu poziciju i ponovite.
Savet	Kontrolišite kretanje dok spuštate teg



16. Unutrašnja i spoljašnja rotacija

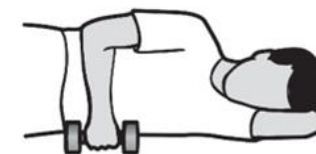
Glavni mišići koji su radili	Unutrašnja rotacija: prednji deo Deltoideusa, Pektoralis, Subskapularis, Latisimus. Spoljašnja rotacija: zadnji deo Deltoideusa, Infraspinatus, Teres minor <i>Ovu vežbu treba da osetite u prednjem i zadnjem delu ramena, grudima i gornjem delu leđa</i>
Potrebna oprema	Počnite sa dovoljno laganom težinom da omogućite 3 do 4 serije od 20 ponavljanja bez bola. Kako vežba postaje lakša za izvođenje, dodajte 1 do 1,5 kg težine, ali radite manje ponavljanja. Napredujte do 3 serije po 15 ponavljanja pri svakom povećanju težine, sa maksimalnom težinom od približno 2,5 do 3,5 kg.
Ponavljanja	3 do 4 seta od po 20
Dani u nedelji	3 do 5
Uputstva korak po korak	Ležite na leđima na ravnu površinu. Ispružite ruku pravo iz ramena i savijte lakat za 90° tako da vam prsti budu usmereni naviše. Držeći lakat savijen i na podu, polako pomerajte ruku u prikazanom luku. Spustite lakat do ugla od 45° ako osećate bol pod uglom od 90°.
Savet	Koristite težinu koja čini poslednjih nekoliko ponavljanja teškim, ali bezbolnim





17. Spoljašnja rotacija

Glavni mišići koji su radili	Infraspinatus, Teres minor, zadnji deo Deltoideusa <i>Trebalo bi da osetite ovo istežanje u zadnjem delu ramena i gornjem delu leđa</i>
Potrebna oprema	Počnite sa tegovima koji dozvoljavaju 2 seta od 8 do 10 ponavljanja (otprilike 0,5 do 1 kg) i napredujte do 3 seta od 5 ponavljanja. Kako vežba postaje lakša, dodajte težinu u koracima od 0,5 kg do maksimalno 2,5 kg. Svaki put kada povećate težinu, počnite ponovo sa 2 seta od 8 do 10 ponavljanja.
Ponavljjanja	2 seta od po 10
Dani u nedelji	3
Uputstva korak po korak	Ležite na bok na čvrstu, ravnu, površinu sa zdravom rukom ispod sebe, ispod glave. Držite povređenu ruku uz bok kao što je prikazano, sa savijenim laktom pod uglom od 90°. Držite lakat uz bok i polako rotirajte ruku oko ramena, podižući težinu u vertikalni položaj. Polako spustite težinu u početnu poziciju i izbrojte do 5.
Savet	Ne dozvolite da se vaše telo kotrlja unazad dok podižete težinu



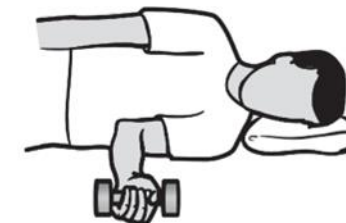
Početna pozicija



Krajnja pozicija

18. Unutrašnja rotacija

Glavni mišići koji su radili	Subskapularis, Teres major <i>Trebalo bi da osetite ovo istežanje u prednjem delu ramena</i>
Potrebna oprema	Počnite sa tegovima koji dozvoljavaju 2 seta od 8 do 10 ponavljanja (otprilike 0,5 do 1 kg) i napredujte do 3 seta od 5 ponavljanja. Kako vežba postaje lakša, dodajte težinu u koracima od 0,5 kg do maksimalno 2,5 kg. Svaki put kada povećate težinu, počnite ponovo sa 2 seta od 8 do 10 ponavljanja.
Ponavljjanja	2 seta od po 10
Dani u nedelji	3
Uputstva korak po korak	Ležite na čvrstu, ravnu površinu sa strane povređene ruke. Stavite jastuk ili presavijenu tkaninu ispod glave da vam kičma bude ravna. Držite povređenu ruku uz bok kao što je prikazano, sa savijenim laktom pod uglom od 90°. Držite lakat savijen i uz telo i polako rotirajte ruku oko ramena, podižući težinu u vertikalni položaj. Polako spustite težinu u početnu poziciju.
Savet	Ne dozvolite da se vaše telo pomera unazad dok podižete težinu



Početna pozicija



Krajnja pozicija