

# VAJE ZA BOLNIKE Z BOLEČINO V RAMI

Ramenski obroč sestavlja več sklepov, zaradi česar je zelo gibljiv, hkrati pa zapleten sistem. Za pravilno delovanje rame mora biti gibanje v vseh sklepih usklajeno. Obremenitve ramenskega obroča so lahko posledica vsakodnevnih opravil, zato je bolečina v rami pogosta. Dejavniki, ki povečujejo tveganje za pojav bolečine v rami, so: delo z rokami nad višino ramen, prenašanje bremen na ramenih, dolgotrajni prisilni položaj telesa ter številni ponavljajoči se gibi rok, predvsem ob uporabi orodja.

Z redno vadbo za predel rame ohranjamo gibljivost ramenskega obroča ter krepimo mišice, kar sklepu daje stabilnost in učinkovitost pri gibanju. Vaje za ramo so zaradi zahtevne zgradbe sklepa številne in raznolike.

Ob nenadni hudi bolečini v rami, vztrajni bolečini, zmanjšani gibljivosti sklepa ali poškodbi morate obiskati zdravnika. Tudi če je bolečina le občasna, se izogibajte delu, pri katerem so roke nad višino ramen, ter sunkovitim gibom, še posebej pri dvigovanju bremen. Z rokami tudi ne potiskajte ali vlecite težjih predmetov. Pomembno je, da boleče rame dodatno ne obremenjujete.

Ob **akutni bolečini** je treba predel rame razbremeniti, kar dosežete s počitkom v **razbremenilnih položajih**. Ko bolečina izzveni, pa lahko izvajate **vaje za ramo**.



## OPOZORILO!

### Takoj obiščite zdravnika:

- če se bolečina v rami izrazito poslabša,
- če se pojavi mravljinčenje,
- če se pojavi ostra bolečina, ki izžareva v roko,
- če opazite slabšo moč v mišicah rok,
- če se pojavi glavobol.

### SPLOŠNA NAVODILA ZA IZVAJANJE VAJ:

- Vaj ne izvajajte, ko je prisotna akutna bolečina v predelu rame.
- Če je katera izmed vaj za vas prezahtevna ali vam povzroča bolečino, jo izpustite oziroma jo izvedite le do meje bolečine.
- Vaje ne delajte, če pri tem občutite bolečino.
- Vaje izvajajte v primerni obutvi, npr. športnih copatih.
- Poskrbite, da vadite v varnem okolju in brez motečih dejavnikov.
- Vaje delajte redno, dva- do štirikrat na teden.
- Vadite počasi in brez sunkovitih gibov.
- Vaj se lotite postopoma in brez naprežanja.
- Pozorni bodite na pravilno izvedbo vaj.
- Število ponovitev je odvisno od stopnje posameznikove telesne pripravljenosti. Začnite z nekaj ponovitvami vsake vaje, nato obremenitev postopoma stopnjujte.
- Med vadbo bodite umirjeni in sproščeni ter normalno dihajte.
- Vaje za raztezanje izvajajte počasi in nadzorovano, brez neprijetne bolečine v skrajnih, raztegnjenih položajih.
- Vse vaje, ki se izvajajo leže, opravite na mehki podlagi.
- Če se pojavita bolečina ali mravljinčenje kjerkoli v telesu, z vadbo prenehajte.
- V primeru poškodbe, dolgotrajne bolečine ali, če je predvidena operacija, se pred vadbo posvetujte z zdravnikom.



## STOPNJEVANJE ZAHTEVNOSTI VADBE

Program vaj za ramo izvajajte prva dva meseca 2- do 4-krat na teden. Zatem lahko, skladno s svojimi zmoglostmi, zahtevnost vadbe stopnjujete na več načinov: lahko v seriji povečujete število ponovitev posamezne vaje, lahko krajšate odmore med vajami ali naredite 2 do 3 sklope vaj.

## RAZBREMENILNI POLOŽAJI PRI BOLEČINI V RAMI



### 1. RAZBREMENILNI POLOŽAJ

Počivajte na neboleči rami ali na hrbtu. Bolečo roko podprite z blazino.



### 2. RAZBREMENILNI POLOŽAJ

Ko sedite, poskrbite, da je boleča roka podprta z blazino.

# VAJE ZA RAMO

Po prenehanju bolečine začnite izvajati enostavne vaje, ki pomagajo ohranjati mišično moč v predelu rame. S temi vajami krepimo mišice tako, da izvajamo pritisk ob upor, brez giba v predelu sklepa.

## OGREVANJE

Pred vsako telesno vadbo se je treba ogreti. Cilj ogrevanja je dvigniti telesno temperaturo ter mišice in sklepe pripraviti na nadaljnje obremenitve. To najenostavneje dosežete z nekajminutno lahkotno telesno aktivnostjo, kot sta hoja ali hoja na mestu. Med ogrevanjem naj vam bo prijetno in postopoma topleje, a ne prevroče. Ogrevanje vas ne sme utruditi.

## ENOSTAVNE VAJE ZA RAMO



### 1. vaja: PRITISK OB STENO S KOMOLCI

S hrbtom se obrnite k steni in se nanjo naslonite. Stojte vzravnano, oprti na stopala, ki so razmaknjena v širini bokov. Kolena so rahlo pokrčena in komolci oklepajo pravi kot. Napnite trebušne, zadnjične in stegenske mišice, da boste med izvedbo vaje stabilni ter postopoma, v 2 do 3 sekundah, pritisnite komolce ob steno. Pri tem ne smete občutiti bolečine. Napetost vzdržujte 5 sekund in jo zatem za 5 sekund sprostite.

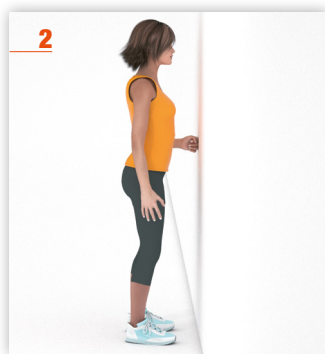
V seriji začnite s 3 do 5 ponovitvami in postopoma preidite na 8 ponovitev vaje. Glede na svoje zmožnosti izvedite do 3 serije z vmesnimi 20-sekundnimi odmori.



### 3. vaja: PRITISK Z DLANJO OB STENO

Z bokom se postavite k steni, da se jo dotikate s podlaktjo. Komolec pokrčite pod pravim kotom. Napnite trebušne, zadnjične in stegenske mišice, da boste med izvedbo vaje stabilni ter postopoma, v 2 do 3 sekundah pritisnite hrbtno stran dlani ob steno. Pri tem ne smete občutiti bolečine. Napetost vzdržujte 5 sekund in jo zatem za 5 sekund sprostite.

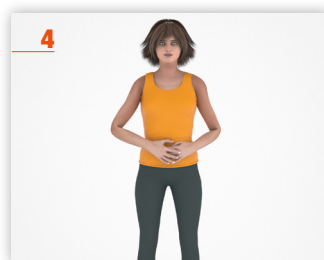
V seriji začnite s 3 do 5 ponovitvami in postopoma preidite na 8 ponovitev vaje. Enako naredite tudi z drugo roko. Glede na svoje zmožnosti izvedite do 3 serije vaj z vmesnimi 20-sekundnimi odmori.



### 2. vaja: PRITISK S PESTMI OB STENO

Z obrazom se približajte steni in se od nje oddaljite za dolžino podlakti. Stojte vzravnano, stopala so razmaknjena v širini bokov. Roke naj bodo ob telesu in komolci pokrčeni do pravega kota. Napnite trebušne, zadnjične in stegenske mišice, da boste med izvedbo vaje stabilni ter postopoma, v 2 do 3 sekundah s pestjo ene roke pritisnite ob steno. Pri tem ne smete občutiti bolečine. Napetost vzdržujte 5 sekund in jo zatem za 5 sekund sprostite.

V seriji začnite s 3 do 5 ponovitvami in postopoma preidite na 8 ponovitev vaje. Enako naredite tudi z drugo roko. Glede na svoje zmožnosti izvedite do 3 serije vaj z vmesnimi 20-sekundnimi odmori.



### 4. vaja: PRITISK Z DLANMI NA POPEK

Obe dlani položite na trebuh v višini popka. Zapestja in komolci naj bodo v isti ravnini. Napnite trebušne, zadnjične in stegenske mišice, da boste med izvedbo vaje stabilni. Dlani postopoma, v 2 do 3 sekundah, pritisnite na popek, da občutite prijetno napetost na sprednji strani rame. To napetost vzdržujte 5 sekund in jo zatem za 5 sekund sprostite.

V seriji začnite s 3 do 5 ponovitvami in postopoma preidite na 8 ponovitev vaje. Glede na svoje zmožnosti izvedite do 3 serije vaj z vmesnimi 20-sekundnimi odmori.

## ZAHTEVNEJŠE VAJE ZA RAMO

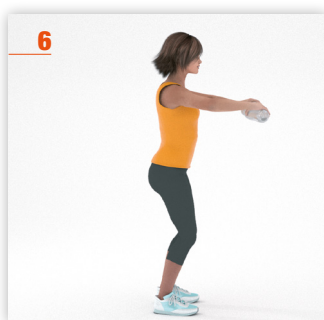
Ob popolni odpravi bolečine v rami lahko preidete na zahtevnejše vaje za izboljšanje gibljivosti sklepa, krepitev oslabiljenih mišic in stabilizacijo področja rame.



### 5. vaja: POTISK ROK NAZAJ

Izberite stabilno mizo. Za večjo varnost svetujemo, da jo potisnete ob steno. Postavite se bočno ob mizo, z zunanjo nogo stopite korak naprej in jo rahlo pokrčite v kolenu. Z notranjo podlaktjo se naslonite na mizo. V drugo roko primite napolnjeno politrsko plastenko. Roko, v kateri držite plastenko, iztegnite ob telesu in jo postopoma potiskajte nazaj, vendar največ do višine ramen. Roko nato počasi spuščajte v začetni položaj.

V seriji začnite s 3 do 5 ponovitvami in postopoma preidite na 8 ponovitev vaje. Enako naredite tudi z drugo roko. Glede na svoje zmožnosti izvedite do 3 serije vaj z vmesnimi 20-sekundnimi odmori.



### 6. vaja: DVIGANJE ROK PRED TELESOM

Stojte vzravnano, stopala so razmaknjena v širini bokov. Kolena naj bodo rahlo pokrčena. Primite napolnjene politrski plastenki in iztegnite roke ob telesu. Roke nato postopoma dvigujte pred seboj, največ do višine ramen, in jih počasi spuščajte v začetni položaj.

V seriji začnite s 3 do 5 ponovitvami in postopoma preidite na 8 ponovitev vaje. Glede na svoje zmožnosti izvedite do 3 serije vaj z vmesnimi 20-sekundnimi odmori.



### 7. vaja: ODMIK V RAMENIH S POKRČENIM KOMOLCEM

Stojte vzravnano, stopala so razmaknjena v širini ramen. S poljubno nogo stopite korak naprej in težo prenesite na prednjo nogo. Primite napolnjene politrski plastenki in nekoliko pokrčite komolce. Roke odmikajte od telesa, največ do višine ramen, in jih počasi spuščajte v začetni položaj.

V seriji začnite s 3 do 5 ponovitvami in postopoma preidite na 8 ponovitev vaje. Glede na svoje zmožnosti izvedite do 3 serije vaj z vmesnimi 20-sekundnimi odmori.



### 8. vaja: VAJA ZA RAMO S PRIMIKOM KOMOLCA

Ulezite se na hrbet, noge naj bodo razmaknjene v širini bokov in kolena pokrčena. Primite napolnjene politrski plastenki. Roke dvignite navpično in jih v komolcih rahlo pokrčite. Odmikajte plastenki, pričemer s komolci ne sezite do tal, in jih ponovno približajte. Pri tem pazite, da se plastenki med seboj ne dotakneta.

V seriji začnite s 3 do 5 ponovitvami in postopoma preidite na 8 ponovitev vaje. Glede na svoje zmožnosti izvedite do 3 serije vaj z vmesnimi 20-sekundnimi odmori.



### 9. vaja: PRIMIK LOPATIC Z ROKAMI V ODRÖČENJU

Ležite na trebuh in odročite roke. Čelo položite na blazino in poskrbite, da boste normalno dihali. Roke dvignite od podlage, kolikor lahko, in približajte lopatici. Položaj zadržite 5 sekund in se nato za 5 sekund sprostite.

V seriji začnite s 3 do 5 ponovitvami in postopoma preidite na 8 ponovitev vaje. Glede na svoje zmožnosti izvedite do 3 serije vaj z vmesnimi 20-sekundnimi odmori.



### 10. vaja: PRIMIK LOPATIC Z ROKAMI POD KOTOM 45°

Ležite na trebuh in roke iztegnite naprej pod kotom 45°. Poskrbite, da boste normalno dihali. Roke dvignite od podlage, kolikor lahko, in približajte lopatici. Položaj zadržite 5 sekund in se nato za 5 sekund sprostite.

V seriji začnite s 3 do 5 ponovitvami in postopoma preidite na 8 ponovitev vaje. Glede na svoje zmožnosti izvedite do 3 serije vaj z vmesnimi 20-sekundnimi odmori.



### 11. vaja: VRAT MED RAMENI

Usedite se na stabilen stol in se primite za sedalo. Dvigujte ramena naravnost navzgor, kot bi se z njimi hoteli dotakniti svojih ušes. Položaj zadržite do največ 5 sekund, nato ramena spustite v začetni položaj.

V seriji začnite s 3 do 5 ponovitvami in postopoma preidite na 8 ponovitev vaje. Glede na svoje zmožnosti izvedite do 3 serije vaj z vmesnimi 20-sekundnimi odmori.

## ZAHTEVNEJŠE VAJE ZA RAMO



12

### 12. vaja: SKLECE NA DLANEH OB STENI

Obrnite se k steni in se z dlanmi v višini in širini ramen oprite nanjo. Odmaknite se korak od stene, noge so pri tem iztegnjene in v podaljšku trupa. Napnite trebušne mišice. Z rokami se počasi in nadzorovano potiskajte od stene in vračajte nazaj, tako da se kolmci med spuščanjem telesa pomikajo navzven. Med vajo normalno dihanje.

V seriji začnite s 3 do 5 ponovitvami in postopoma preidite na 8 ponovitev vaje. Glede na svoje zmožnosti izvedite do tri serije vaj z vmesnimi 20-sekundnimi odmori.



13

### 13. vaja: SKLECE NA PODLAKTEH OB STENI

Obrnite se k steni in se s podlaktmi v višini ramen oprite nanjo. Odmaknite se korak od stene, noge so pri tem iztegnjene in v podaljšku trupa. Napnite trebušne mišice. Na podlaktih se počasi in nadzorovano potiskajte od stene in vračajte nazaj tako, da so podlakti ves čas oprte ob steno. Med vajo normalno dihanje.

V seriji začnite s 3 do 5 ponovitvami in postopoma preidite na 8 ponovitev vaje. Glede na svoje zmožnosti izvedite do 3 serije vaj z vmesnimi 20-sekundnimi odmori.



14

### 14. vaja: NIHANJE Z ROKO V IZKORAKU

Stopite z desno nogo korak naprej in nekoliko pokrčite kolena. Desno roko iztegnite pred seboj v višini rame. Napnite trebušne mišice. Z roko v obsegu giba do 10 cm kar najhitreje nihajte v smeri gor-dol. Vajo izvajajte 8 sekund. Vajo ponovite še z drugo roko. Med izvedbo vaje so možne razlike v obsegu giba med desno in levo roko.

V seriji naredite 3 ponovitve vaje. Glede na svoje zmožnosti izvedite do 3 serije z vmesnimi 20-sekundnimi odmori.

## RAZTEZNE VAJE

Z razteznimi vajami sprostim zakrčene mišice ramenskega obroča in povečamo njegovo gibljivost. Z raztezanjem nikoli ne pretiravamo, izvajamo ga počasi in le do občutka rahle napetosti.



15

### 15. vaja: RAZTEZANJE MIŠIC RAMENA

Eno roko iztegnite in hrbtno stran podlakti položite na spodnji del hrbta. Z drugo roko se primite preko glave in jo postopoma potiskajte proti rami, da začutite rahel razteg v rami in vratu. Iztegnjeno roko medtem potiskajte proti tlom. Položaj zadržite od 20 do 30 sekund. Vajo ponovite še z drugo roko.

V seriji izvedite do 3 ponovitve vaje z vmesnimi 20-sekundnimi odmori.



16a

### 16. vaja: RAZTEZANJE MIŠIC RAMEN LEŽE

Ulezite se na bok in si z blazino podprite glavo. Nadlaket na tleh je pod pravim kotom s telesom, podlaket je pokončna. Z nasprotno roko se primite za zapestje in roko potiskajte proti tlom, da začutite prijeten razteg v rami. Položaj zadržite od 20 do 30 sekund. Enako naredite z drugo roko.

V seriji izvedite do 3 ponovitve vaje z vmesnimi 20-sekundnimi odmori.



16b



17

### 17. vaja: VAJA ZA SPROŠČANJE RAME

Izberite stabilno mizo. Za večjo varnost svetujemo, da jo potisnete ob steno. Postavite se bočno ob mizo, z notranjo nogo stopite korak naprej in se z dlanjo notranje roke naslonite na mizo. Z iztegnjeno roko, v kateri držite plastenko 5-krat orišite krog v smeri urinega kazalca in enako v nasprotni smeri. Vajo ponovite z drugo roko.

V seriji izvedite do 3 ponovitve vaje z vmesnimi 20-sekundnimi odmori.

## SPROŠČANJE

Namen sproščanja je zmanjšanje mišične napetosti in splošno umirjanje ter osredotočanje nase.