

Vaje za bolnike z bolečinami v rami

Pri vsakdanjem delu je obremenitev ramenskega sklepa velika, zato so tudi bolečine v tem sklepu pogoste. Velikokrat so posledica ponavljajočih se neznatnih poškodb (mikrotravm) in počasi se razvijajočih degenerativnih sprememb.

Najbolj škodljivo je predvsem delo z rokami nad glavo, še zlasti dvigovanje težjih bremen in pogosto ponavljanje teh gibov. Kadar so občasno že prisotne bolečine, se izogibajte tudi sunkovitim gibom, še posebej pri dvigovanju težjih bremen.

Splošna pravila:

- Vaje izvajajte redno.
- Med vajami bodite pozorni na simetrično držo ramen (vadite pred ogledalom).
- Vsako vajo ponovite v začetku 3- do 5-krat, postopoma do 10-krat.
- Posebej se posvetite gibu ali vaji, ki vam dela največ težav.
- Gibi naj bodo nežni, gladki, izvajajte jih s hitrostjo, ki vam je prijetna.
- Končne položaje gibov zadržite par sekund, nekaj več pri razteznih vajah.
- Lahko je prisotna manjša bolečina, ki pa mora kmalu po prenehanju vaj izzveneti.
- Vaje kombinirajte z vajami za vratno hrbtenico.
- Med vajami dihajte normalno

Raztezne vaje



Na stol sedite vzravnano, z iztegnjenimi rokami se primite za zadnji rob stola tako, da sta palca obrnjena navzven, rameni potisnite nazaj, da začutite rahel nateg v sprednjem delu ramen.



Hrbtno stran podlakti položite na hrbet, z nasprotno roko primite podlaket in jo nežno povlecite navzdol, glavo nagnite k nasprotni rami, da začutite rahel nateg v rami in vratu.



Roko položite na nasprotno ramo, komolec dvignite v višino ramen. Z drugo roko potiskajte podlaket proti nasprotni rami, da začutite rahel nateg na zadnji strani rame.

Lažje vaje

Nihajne vaje za izboljšanje gibljivosti



Vajo izvajajte stoje, tako da ste z zdravo roko naslonjeni na mizo ali pa sede na stolu. Roka naj vam sproščeno visi ob telesu, nato jo zanihajte:

- naprej in nazaj
- v levo in desno
- z njo opišite krog v levo in nato v desno

Izometrične vaje za moč – gib preprečujete z upiranjem ob steno ali z zdravo roko.



S hrbtom se naslonite na steno, roko držite ob telesu in komolec pokrčite do 90 stopinj, z nadlaktjo se uprite ob steno.



Z bokom se obrnite k steni, roko na tej strani držite ob telesu, komolec pokrčite do 90 stopinj,

- z nadlaktjo se uprite ob steno
- z zdravo roko primite zunanjo stran podlakti in preprečujte zasuk roke navzven.



Roko držite ob telesu, komolec pokrčite do 90 stopinj, z zdravo roko primite notranjo stran podlakti in preprečujte zasuk roke navznoter.



Z obrazom se obrnite k steni, roko držite ob telesu, komolec pokrčite do 90 stopinj. S pestjo se uprite ob steno.

Zahtevnejše vaje – vaje za gibljivost



Z obrazom se obrnite k steni, roka je iztegnjena, s prsti se naslonite na steno in se z njimi pomikajte po steni navzgor, medtem ko se s telesom približujete steni. Gib lahko izvedete tudi s pomočjo zdrave roke.



Z bokom se obrnite k steni, roka je iztegnjena, s prsti se naslonite na steno in se z njimi pomikajte po steni navzgor, medtem ko se s telesom približujete steni.



Komolec upognite tako, da se s prsti dotaknete rame. Komolec dvigujte:
a) naprej in nazaj
b) v stran



Nadlaket pritisnite ob telo, komolec pokrčite do pravega kota, podlaket obrnite navzven tako, da dlan gleda naprej. S pritiskom druge roke na podlaket povečajte gib.



Roko držite ob telesu, komolec je iztegnjen, za hrbtom se poskušajte dotakniti nasprotnega boka s hrbtno stranjo roke. Z drugo roko primite zapestje in povečajte gib.

Zahtevnejše vaje – vaje za moč



Lezite na trebuh, roki odročite in komolce pokrčite do 90 stopinj. Podlakti dvignite od podlage in približajte lopatici.

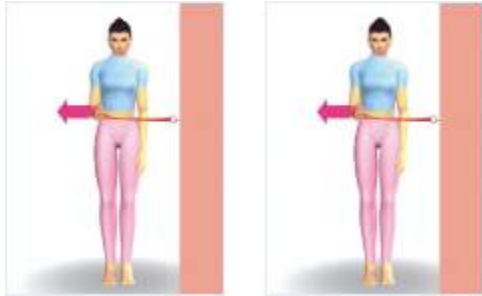
Naslednje vaje izvajajte stoje ob steni, na katero ste pričvrstili elastični trak. Namesto njega lahko uporabite pol- do kilogramsko utež.



Z obrazom se obrnite k steni, držite se zravnano, roki sta ob telesu, primite elastični trak in ga potegnite z iztegnjeno roko mimo telesa nazaj.



Z bokom se obrnite k steni, držite se vzravnano, roki sta ob telesu, komolec pokrčite do 90 stopinj, primite trak in obrnite roko navznoter, da se nasloni na telo.



K steni se obrnite z drugim bokom, roko držite ob telesu, komolec pokrčite do 90 stopinj, primite trak in roko obrnite navzven.

Akutna, močna bolečina v rami

- Če se je v rami pojavila tako huda bolečina, da je praktično negibljiva, **obiščite svojega zdravnika.**
- Poleg tega rama masirajte večkrat dnevno z ledom do 5 minut, dokler koža ne pordi in se bolečina ne zmanjša.
- Večkrat na dan delajte izometrične in nihajne vaje z intenzivnostjo, ki vam jo dovoljuje bolečina.
- Pri sedenju naslonite podlaket na mizo ali naslonjalo stola, tako da komolec ni pritisnjen ob telo. Nadlaket lahko podprete tudi z blazino.
- Pri hoji naj roka varno počiva v zanki rute (mitela).