

## Οδηγίες φυσιοθεραπείας και αποκατάστασης Ώμου Προχωρημένες ασκήσεις εύρους κίνησης



Σταθείτε όρθιος, κρατώντας μία ράβδο πίσω από τη πλάτη σας με τους αγκώνες σε ευθεία θέση.

Σηκώστε τη ράβδο προς τα πάνω απομακρύνοντας από το σώμα. Χρησιμοποιώντας το μη πάσχων χέρι σας για να τραβήξετε το πάσχων χέρι.

Επαναλάβετε 10 φορές.



Σταθείτε όρθιος ή καθιστός.

Κρατήστε τις άκρες του σχοινιού της τροχαλίας, μία σε κάθε χέρι. Τραβήξτε το σχοινί με το μη πάσχων χέρι προς τα κάτω. Αυτό θα σας βοηθήσει να σηκωθεί το πάσχων χέρι.

Επαναλάβετε 10 φορές.



Σταθείτε όρθιος κρατώντας μια ράβδο πίσω από τη πλάτη σας με τους αγκώνες τεντωμένους.

Λυγίστε τους αγκώνες σας για να σηκώσετε τη ράβδο προς το πάνω μέρος της πλάτης.

Επαναλάβετε 10 φορές.