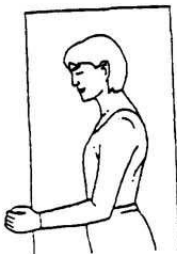


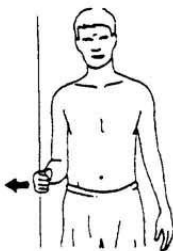
## Οδηγίες φυσιοθεραπείας και αποκατάστασης Ώμου Βασικές ασκήσεις ενδυνάμωσης του τενοντίου πετάλου (rotator cuff)



Σταθείτε στο κάσωμα μιας πόρτας με το βραχίονα κολλημένο στο σώμα και λυγίστε τον αγκώνα έτσι ώστε να σχηματιστεί ορθή γωνία. Το χέρι σας να ακουμπάει με την παλάμη στον τοίχο.

Σπρώξτε το χέρι σε έσω στροφή προς τον τοίχο. Κρατείστε 5''. Χαλαρώστε.

Επαναλάβετε 10 φορές.



Σταθείτε με το βραχίονα κολλημένο στο σώμα, τον αγκώνα σε ορθή γωνία και το πίσω μέρος του χεριού απέναντι από τον τοίχο.

Σπρώξτε το πίσω μέρος του χεριού προς τον τοίχο. Κρατείστε περίπου 5''.

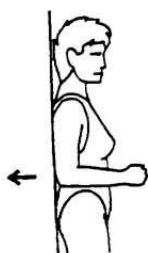
Επαναλάβετε 10 φορές.



Σταθείτε με το χέρι πίσω από τη πλάτη. Κρατείστε γερά το καρπό του χεριού που θέλετε να γυμνάσετε με το άλλο σας χέρι.

Γλιστρήστε τα χέρια προς τα πάνω της πλάτης.

Επαναλάβετε 10 φορές.



Σταθείτε με τη πλάτη ακουμπισμένη στο τοίχο. Κρατήστε το βραχίονα κολλημένο στο σώμα και τον αγκώνα σε ορθή γωνία.

Σπρώξτε τον αγκώνα προς τα πίσω προς τον τοίχο. Κρατείστε για 5''.

Επαναλάβετε 10 φορές.