

Skončujte s artrózou a bolavými klouby

Cvičení při artróze ramenního kloubu

Protahujeme paže o 45° směrem dozadu

Krok 1

Postavte se ke stěně a zdvihněte pravou paži dozadu nahoru. Položte paži zhruba pod úhlem 45° nad horizontálou na stěnu. Natočte se doleva a tlačte paži co nejdále a poté ještě více dozadu. Při cvičení je třeba mít rovnou páteř. Tahovou bolest pocítíte obvykle v rameni, ale také v záloktí, v lokti či v oblasti hrudníku.



Krok 2

Udržte tělo v dosažené pozici, zatímco postupně přibývající a potom maximální silou tlačíte paží i dlaní proti zdi. Smíte však vyvinout pouze tak velkou sílu, aby se nezměnila dosažená pozice těla. Opatrně povolte.

Krok 3

Natočte se ještě jednou co nejdále doleva.

Paži zvedáme a protahujeme směrem nahoru

Krok 1

Vzpažte a postavte se před stěnu tak, abyste měli nakročeno dopředu. Paži položte na stěnu. Tlačte ji směrem vzhůru a dozadu tak daleko, jak to jen bude možné, a poté ještě dále, přičemž se budete přibližovat ke stěně. Při cvičení si zachovávejte rovnou páteř. Tahovou bolest pocítíte zejména v rameni, ale také v záloktí, v lokti či v oblasti hrudníku.

