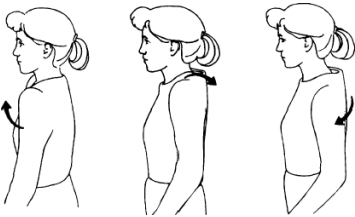


V stoječem ali sedečem položaju se vzravnavajte, pogled naj bo usmerjen naprej. Dvignite ramena proti ušesom, zadržite 2 sekundi in sprostite. Ponovite 10-krat.



V stoječem ali sedečem položaju se vzravnavajte, pogled naj bo usmerjen naprej. Zaokrožite z rameni 10-krat naprej in 10-krat nazaj.



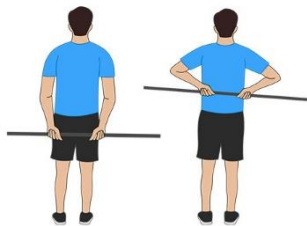
V stoječem položaju se vzravnavajte. Palico držite z iztegnjenimi rokami v širini ramen pred trupom. Dvignite palico proti glavi. Ponovite 10-krat.



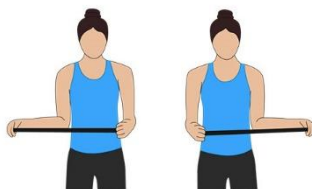
V stoječem položaju se vzravnavajte, palico držite z iztegnjenimi rokami v širini ramen pred trupom. Zanihajte palico v stran čim višje v obe strani. Ponovite 10-krat.



V stoječem položaju se vzravnavajte. Palico držite z iztegnjenimi rokami za zadnjico. Dvignite palico stran od telesa navzgor, do koder zmorete. Ponovite 10-krat.



V stoječem položaju se vzravnavajte. Palico držite z iztegnjenimi rokami za zadnjico. S palico podrsajte po hrbtenici čim višje. Ponovite 10-krat.



V stoječem položaju se vzravnavajte. Z eno roko primite palico, drugo postavite na konec palice. Počasi pritisnite bolečo oz. poškodovano roko vodoravno navzven, tako kot kaže slika. Zadržite 5–10 sekund in se počasi vrnite v izhodiščni položaj.



Brisačo držite za hrbtom, s poškodovano oz. bolečo roko spodaj. Počasi dvignite bolečo roko tako, da z drugo roko brisačo povlecite navzgor. Delajte do bolečine, zadržite 10 sekund in ponovite 5–10-krat.



V stoječem položaju se vzravnavajte in sprostite ramena. Potegnite eno roko čez telo, kolikor lahko, pomagajte si z drugo roko tako, da se držite nadlakti. Razteg zadržite 15–30 sekund. Ponovite 1–3-krat.

Vaje izvajajte počasi in previdno. Če vam katera od njih povzroča bolečine ali se pojavijo kaki drugi simptomi, jo prenehajte izvajati in **se posvetujte s fizioterapevtom ali zdravnikom**. Posvetujte se s fizioterapevtom, da izberete primerne vaje za svoje potrebe.

Pripravila: Anita Janežič dipl. fiziot.

VIRI SLIK:

<https://www.google.com/url?sa=i&url=https%3A%2F%2Fwww.advancedsportsandspine.com%2Fexercises%2Ffrozenshoulder%2F&psig=AOvVaw2RFFKAK1Ip8McPlas3K1wY&ust=1713335720041000&source=images&cd=vfe&opi=89978449&ved=0CBIQjhqFwoTCLCV-I6PxoUDFQAAAAAdAAAAABAa>

Arthritis - India : Dr. Shrikant Wagh

18 Exercises for Shoulder Rehabilitation (Free PDF Download) - Patient Exercises