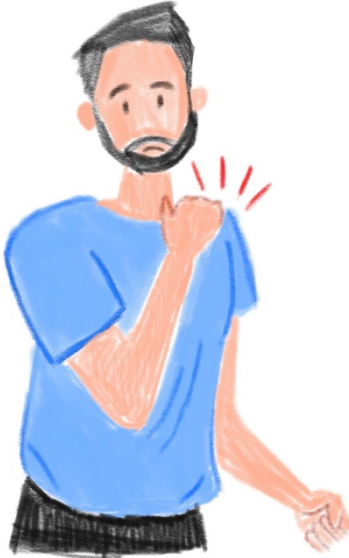


Οδηγός αυτό – διαχείρισης προβλημάτων του ώμου



Πονάει ο ώμος σας;

Είναι
στο...
χέρι σας



Γνώριζες ότι...

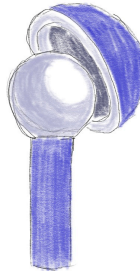
Ο ώμος έχει τέσσερις αρθρώσεις!



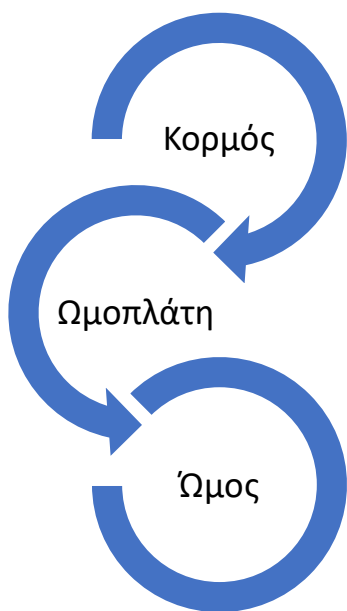
Έτσι μας επιτρέπει πολλές και δυνατές κινήσεις

Το πάνω μέρος του χεριού μοιάζει με σφαίρα. Στέκεται στο πλάι της ωμοπλάτης λόγω των μυών, των τενόντων και των συνδέσμων της περιοχής

Η ωμοπλάτη «γλιστρά» πίσω από τη πλάτη και σε συνδυασμό με το σφαιρικό σχήμα του ώμου, επιτρέπει μεγάλο εύρος κινήσεων.



Η κακή στάση του σώματός μπορεί να επηρεάζει τη σωστή λειτουργία του ώμου, προκαλώντας πόνο και δυσκολία στη κίνηση

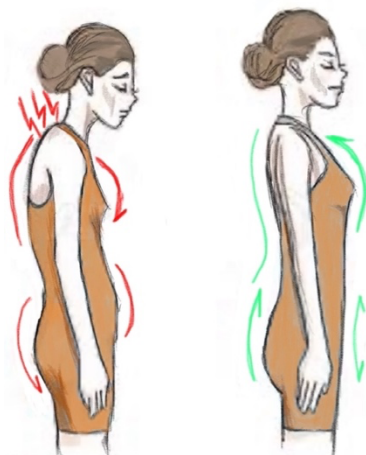


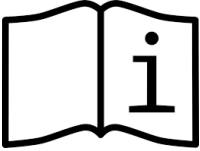
Η στάση μας επηρεάζεται από τις καθημερινές συνήθειες μας

Οι αλλαγές της στάσης δημιουργεί πρόβλημα στον τρόπο που λειτουργεί ο ώμος

Αν αισθάνεστε πόνο στον ώμο, και η στάση σας δεν είναι καλή, τότε ο οδηγός αυτός θα σας βοηθήσει να βελτιώσετε:

- τον πόνο
- τη λειτουργικότητα
- τη στάση σας





ΟΔΗΓΙΕΣ

Γενικά, καλό είναι να αποφεύγετε δραστηριότητες που προκαλούν τα συμπτώματά σας

Μην απογοητευτείτε στην αρχή! Είναι εντάξει να νοιώθετε «κάπως» μετά από ασκήσεις που σας αλλάζουν τη στάση!

Κάντε τουλάχιστον 3 φορές τη βδομάδα τις ασκήσεις

Πάρτε αντί για βανάκι, ένα μπουκαλάκι νερό
Όσο δυναμώνετε και οι επαναλήψεις γίνονται πανεύκολα, πάρτε μεγαλύτερο βανάκι – πιο μεγάλο μπουκάλι

Θα πρέπει να κάνετε τις ασκήσεις τουλάχιστον τρεις φορές την εβδομάδα

Διάλειμμα

30'' ανά σετ

1' σε κάθε άσκηση



ΑΣΚΗΣΕΙΣ

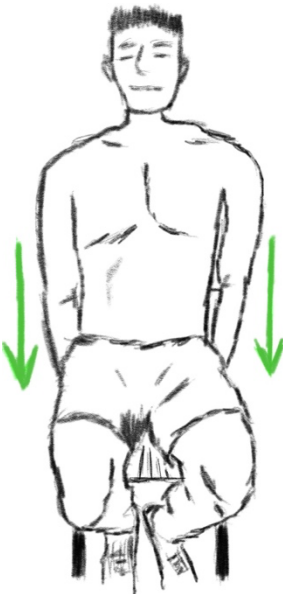
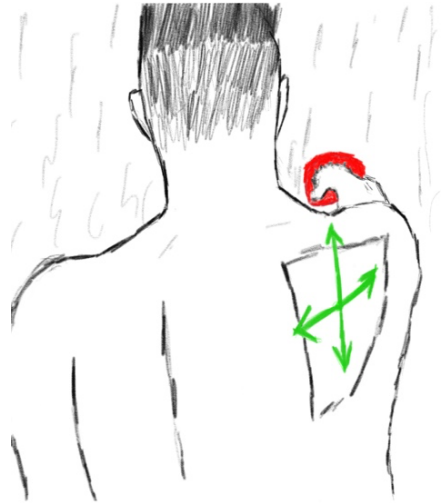


1. Καθιστός μαξιλαράκι πίσω από τον ώμο και πιέζω πίσω

3 σετ 15 επαναλήψεις

2. Ακουμπάω εμπρός το χέρι σταθερό σε τοίχο και κίνηση ωμοπλάτης προς τα εμπρός, πίσω, επάνω, κάτω

3 σετ 15 επαναλήψεις

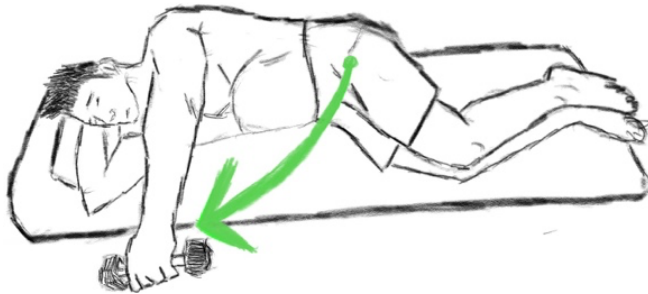
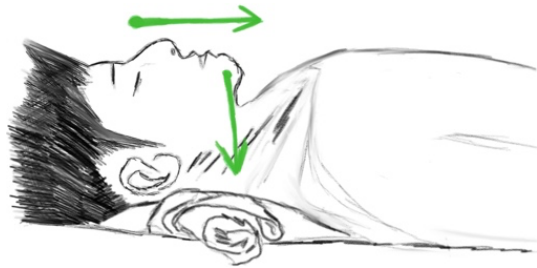


3. Καθιστός, σπρώχνω τη καρέκλα σαν να θέλω να ανασηκωθώ

3 σετ 10 επαναλήψεις

4.Ανάσκελά με πετσετάκι στον αυχένα, πιέζω με το σαγόνι κάτω ενώ κοιτάζω το στήθος, χωρίς να ανασηκωθώ

3 σετ 15 επαναλήψεις

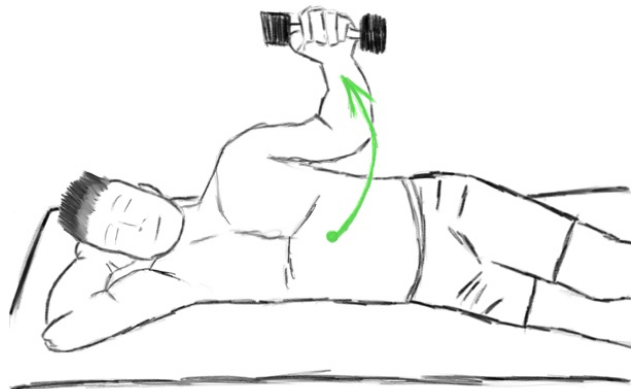


5.Ξαπλωμένος στο πλάι, φέρνω με βαράκι το χέρι εμπρός

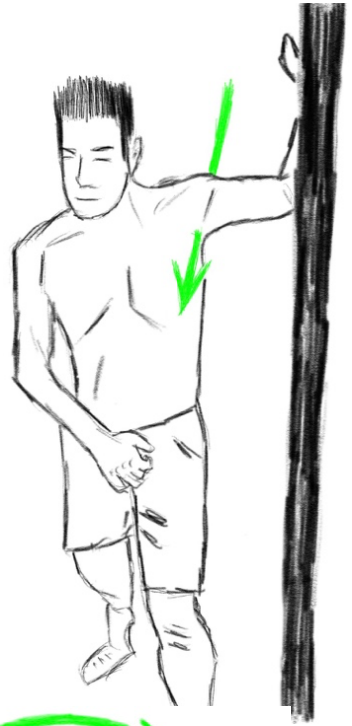
3 σετ 12 επαναλήψεις

6.Ξαπλωμένος στο πλάι, φέρνω το χέρι προς τα πάνω χωρίς να ξεκολλά από τα πλευρά

3 σετ 15 επαναλήψεις



Διατάσεις, μένω για 30''
διάλειμμα 20'' και
κάνω 3 επαναλήψεις.



Ένας απλός οδηγός με
ασκήσεις αυτοδιαχείρισης

για τα προβλήματα του ώμου
που έχουν σχέση με την κακή
στάση του σώματος

Πρόγραμμα Μεταπτυχιακών σπουδών
«Νέες Μέθοδοι στη Φυσικοθεραπεία»



ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΔΥΤΙΚΗΣ ΑΤΤΙΚΗΣ

ΣΧΟΛΗ ΕΠΙΣΤΗΜΩΝ ΥΓΕΙΑΣ ΚΑΙ ΠΡΟΝΟΙΑΣ

Επιμέλεια:

Καπερνάρος Εμμανουήλ, Φυσικοθεραπευτής
Γιόφτσος Γεώργιος, Καθηγητής ΠΑ.Δ.Α.
Μουτζούρη Μαρία, Καθηγήτρια ΠΑ.Δ.Α.



ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΟΣ ΣΥΛΛΟΓΟΣ
ΦΥΣΙΚΟΘΕΡΑΠΕΥΤΩΝ
ΝΠΔΔ



Περιφερειακό τμήμα Αττικής και Κυκλάδων
Μέλος της Παγκόσμιας Συνομοσπονδίας
Φυσικοθεραπευτών WCPT
Ιδρυτικό μέλος της European Region of WCPT
Λ. Αλεξάνδρας 34 – 11473 ΑΘΗΝΑ
Τηλ. 210 8213905 – 210 8213334 / fax 210
8213769

www.psf.org.gr – email: ppta@otenet.gr