

UDHËZUES PRAKTIK

LËVIZJE TË THJESHTA PËR SHPATULLËN

Treka Fizio

Lëviz ngadalë dhe vetëm brenda një amplitude të rehatshme.

1 LËVIZJA PENDULARE E KRAHUT

30-45 sekonda



Lëre krahun të relaksuar dhe bëj lëvizje të vogla rrethore.

2 RRËSHQITJA E DUARVE NË MUR

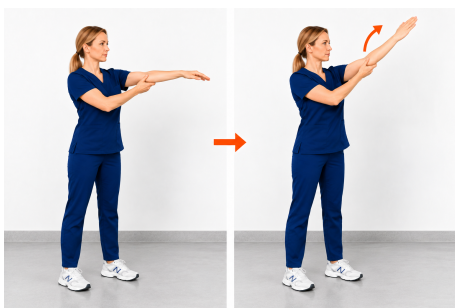
8-10 përsëritje



Rrëshqiti duart lart në mur vetëm aq sa ndihesh rehat.

3 NGRITJA E KRAHUT ME NDIHMË

6-8 herë / krah



Ndihmoje krahun të ngrihet pa e sforcuar shpatullën.

4 NGRITJA E KRAHËVE ME PESHQIR

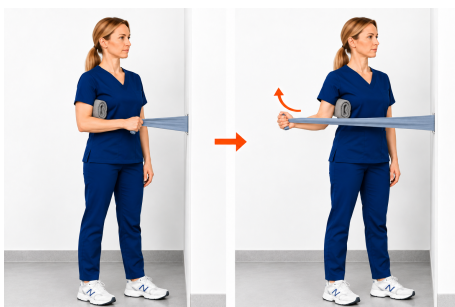
6-8 përsëritje



Ngriji krahët ngadalë duke mbajtur peshqirin me të dyja duart.

5 RROTULLIMI I JASHTËM I SHPATULLËS

8-10 herë / krah



Mbaje bërrylin pranë trupit dhe rrotullo parakrahun nga jashtë.

6 AFRIMI I SHPATULLAVE PRAPA

8-10 përsëritje



Afroji shpatullat lehtë prapa, pa i ngritur drejt veshëve.

7 SHTRIRJA E SHPATULLËS TE DERA

20-30 sekonda / anë



Mbaje dorën te dera dhe rrotullo trupin ngadalë në drejtim të kundërt.

KUJDES: Nëse dhimbja shtohet, lëvizja bëhet më e kufizuar ose shfaqet dobësi, ndalo ushtrimin dhe kërkë vlerësim profesional.

Ushtrimet janë udhëzuese dhe nuk zëvendësojnë vlerësimin individual nga fizioterapisti.