

A woman with her hair in a braid is shown from the side, performing a bicep curl with a dumbbell. Her right shoulder and upper arm are highlighted with a red glow, indicating a focus on shoulder health or rehabilitation. The background is a soft, light blue gradient.

BrilakisOrthopaedics

**ΕΓΧΕΙΡΙΔΙΟ ΑΣΚΗΣΕΩΝ
ΑΠΟΚΑΤΑΣΤΑΣΗΣ ΩΜΟΥ**

**ΕΓΧΕΙΡΙΔΙΟ ΑΣΚΗΣΕΩΝ
ΑΠΟΚΑΤΑΣΤΑΣΗΣ ΩΜΟΥ**

Εμμανουήλ Μπριλάκης ^(MD / MSc / PhD)

Ορθοπαιδικός Χειρουργός

Brilakis Orthopaedics | Ιδιωτικό Ιατρείο

Αιόλου 30Α | Παλαιό Φάληρο | 175 61 | 1ος Όροφος

Γ' Ορθοπαιδική Κλινική | Νοσοκομείο ΥΓΕΙΑ

Ερυθρού Σταυρού 5 | Μαρούσι | 151 23 | 5ος Όροφος

Τηλ.: 210.98.30.991

BrilakisOrthopaedics@gmail.com

www.BrilakisOrthopaedics.gr

Εισαγωγή



Η άρθρωση του ώμου είναι μία πολύπλοκη, μυοεξαρτώμενη άρθρωση. «Πολύπλοκη» επειδή ένας μεγάλος αριθμός οστών, οστικών δομών και μυών συμμετέχουν στην εκπληκτική

αρχιτεκτονική της και της δίνουν τη δυνατότητα να είναι η πρώτη σε κινητικότητα στον ανθρώπινο σκελετό και «μυοεξαρτώμενη» καθώς η λειτουργία της, τόσο ως προς την κινηματική της, όσο και ως προς την σταθερότητά της, εξαρτάται από τα μυϊκά της στοιχεία.

Θυσιάζοντας την σταθερότητά της, υπέρ της μεγάλου εύρους κινητικότητας, κατατάσσεται ως η δεύτερη στο ανθρώπινο σώμα σε τραυματισμούς.

Η επούλωση είναι μία βιολογική διαδικασία του οργανισμού, της οποίας τη χρονική διάρκεια δεν μπορούμε σημαντικά να επηρεάσουμε.

Η αποκατάσταση της λειτουργίας του ώμου μετά από μία χειρουργική επέμβαση ή έναν τραυματισμό χρήζει ενός μεθοδικά δομημένου προγράμματος κινητοποίησης, άσκησης και προστασίας της άρθρωσης. Το εγχειρίδιο αυτό περιέχει την απεικόνιση και την περιγραφή μίας ποικιλίας ασκήσεων, που αφορούν σε όλα τα στάδια της αποκατάστασης.

Για ένα άριστο και ασφαλές αποτέλεσμα, το πρόγραμμα που θα ακολουθήσετε θα πρέπει να είναι εξατομικευμένο ως προς την έναρξη, την ιεράρχηση και τη συχνότητα των ασκήσεων, καθώς και να υπολογίζει τις ανατομικές και λειτουργικές ιδιαιτερότητες του κάθε ασθενή.

ΣΥΝΤΕΛΕΣΤΕΣ



Εμμανουήλ Μπριλάκης
Ορθοπαιδικός Χειρουργός



Μαρία Παπατζίκου
Φυσιοθεραπεύτρια



Έλενα Λουετζόγλου
Personal Assistant

Εξοπλισμός

**Για την εκτέλεση των ασκήσεων που ακολουθούν,
απαιτείται ο παρακάτω εξοπλισμός:**

- Μία ράβδος
- Δύο βαράκια
- Λάστιχο αντίστασης
- Άγκιστρο πόρτας
- Τροχαλία
- Μία μπάλα Pilates
- Μία μικρή μπάλα



Ασκήσεις για τις πρώτες ημέρες μετά το χειρουργείο ή τον τραυματισμό

Τις πρώτες ημέρες μετά από μία χειρουργική επέμβαση ή έναν τραυματισμό, η κίνηση στον ώμο αποφεύγεται, αλλά ενθαρρύνεται η κίνηση στις υπόλοιπες αρθρώσεις του άνω άκρου και η σωστή χρήση της ωμικής ζώνης.

Σκοπός αυτού του διαστήματος είναι ο περιορισμός του οιδήματος, η αποφυγή μυϊκών σπασμών στην περιοχή της ωμικής ζώνης και η ομαλή ένταξη του άκρου στις συνήθεις καθημερινές δραστηριότητες.

Ασκήσεις για τις πρώτες ημέρες

Κινητοποίηση περιφερικών αρθρώσεων

01



Δάκτυλα

- Σταθείτε σε όρθια ή καθιστή θέση και αφήστε τα χέρια σας χαλαρά στο πλάι του κορμού σας.
- Σχηματίστε γροθιά με τα δάκτυλά σας και σφίξτε δυνατά.
- Τεντώστε ανοικτά τα δάκτυλά σας και επαναλάβετε



Υπόδειξη: Μην εγκλωβίζετε τον αντίχειρα κάτω από τα δάκτυλά σας.



ΕΠΑΝΑΛΗΨΕΙΣ

ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ

Ασκήσεις για τις πρώτες ημέρες

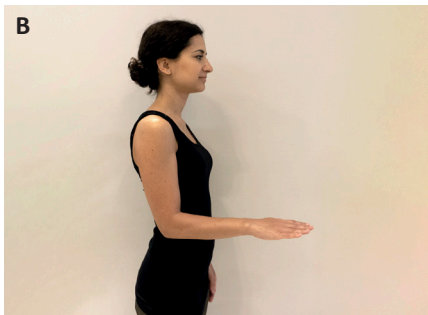
Κινητοποίηση περιφερικών αρθρώσεων

02



Αντιβράχιο

- Σταθείτε σε όρθια ή καθιστή θέση με τον βραχίονα κοντά στο σώμα σας, τον αγκώνα λυγισμένο 90° και την παλάμη σας να κοιτά στο πλάι.
- Στρέψτε το αντιβράχιο, ώστε η παλάμη να κοιτά:
α) προς τα πάνω, β) προς τα κάτω



Υπόδειξη: Μην ξεκολλάτε τον βραχίονα από τον κορμό σας και το αντιβράχιο οριζόντιο.

ΕΠΑΝΑΛΗΨΕΙΣ

ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ

Ασκήσεις για τις πρώτες ημέρες

Κινητοποίηση περιφερικών αρθρώσεων

03



Αγκώνας

- Σταθείτε σε όρθια ή καθιστή θέση και αφήστε τα χέρια σας χαλαρά στο πλάι του κορμού σας.
- Λυγίστε τον αγκώνα σας προς τα πάνω.

Υπόδειξη: Μην ξεκολλάτε το βραχίονα από τον κορμό σας.

ΕΠΑΝΑΛΗΨΕΙΣ

ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ

Ασκήσεις για τις πρώτες ημέρες

Κινητοποίηση ωμοπλάτης

04

Ανάσπαση

- Σταθείτε σε όρθια ή καθιστή θέση και αφήστε τα χέρια σας χαλαρά στο πλάι του κορμού σας.
- Ανυψώστε τους ώμους σας προς τα αυτιά.



Υπόδειξη: Μην λυγίζετε τους αγκώνες σας.

ΕΠΑΝΑΛΗΨΕΙΣ

ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ

Ασκήσεις για τις πρώτες ημέρες

Κινητοποίηση ωμοπλάτης

05

Προσαγωγή

- Σταθείτε σε όρθια ή καθιστή θέση και αφήστε τα χέρια σας χαλαρά στο πλάι του κορμού σας.
- Συμπλησιάστε τις ωμοπλάτες σας μεταξύ τους, προβάλλοντας ταυτόχρονα το στήθος.



Υπόδειξη: Μην ανυψώνετε τους ώμους και μην λυγίζετε τους αγκώνες σας.

ΕΠΑΝΑΛΗΨΕΙΣ

ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ

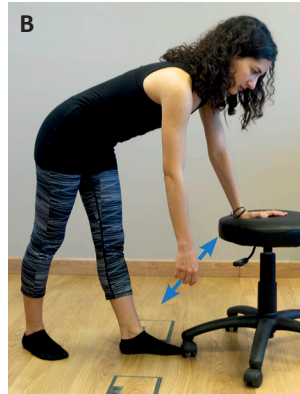
Ασκήσεις για τις πρώτες ημέρες

Εκκρεμοειδείς κινήσεις

06

- Σκύψτε μπροστά και ακουμπήστε το γερό σας χέρι σε μία επιφάνεια, περίπου στο ύψος των γονάτων σας. Αφήστε το άλλο σας χέρι να κρέμεται χαλαρά, προς τα κάτω.
- Κινήστε το απαλά α) μπροστά-πίσω, β) δεξιά-αριστερά και γ) κυκλικά, δεξιόστροφα και αριστερόστροφα

Υπόδειξη: Αφήστε το χέρι σας να έλκεται από τη βαρύτητα χωρίς να το σφίγγετε.



ΕΠΑΝΑΛΗΨΕΙΣ

ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ

Ασκήσεις για την ανάκτηση του εύρους κίνησης



Το σώμα μας επιλέγει πάντα να κινείται με τον πιο εύκολο και ανώδυνο τρόπο, επομένως ο πόνος λειτουργεί περιοριστικά στην κίνηση και μπορεί να οδηγήσει σε αντικατάσταση των φυσιολογικών προτύπων κίνησης από αντισταθμιστικά, με συνέπεια δυσκαμψία και πιθανή αύξηση του πόνου. Οι ασκήσεις αυτής της κατηγορίας έχουν σκοπό να σας βοηθήσουν να αυξήσετε και να ολοκληρώσετε το εύρος κίνησης της άρθρωσης του ώμου, μετά από μία περίοδο ακινητοποίησης που συνήθως ακολουθεί ένα χειρουργείο ή έναν τραυματισμό, καθώς και να υιοθετήσετε τα σωστά πρότυπα κίνησης.

Ασκήσεις εύρους κίνησης

Κάμψη

07



Παθητική κίνηση

- Πιάστε με την αντίθετη παλάμη τον αγκώνα του χειρουργημένου ή τραυματισμένου χεριού σας.
- Σηκώστε το χέρι προς τα πάνω, χωρίς να το ενεργοποιείτε μυϊκά, αλλά αποκλειστικά με τη δύναμη του δυνατού σας χεριού.
- Κατεβείτε αργά και με συνεχή υποστήριξη.

Υπόδειξη: Η άσκηση μπορεί να γίνει και από καθιστή ή ύπτια θέση.

ΕΠΑΝΑΛΗΨΕΙΣ

ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ



Ασκήσεις εύρους κίνησης

08

Κάμψη



Κίνηση σε οριζόντιο επίπεδο

- Ξαπλώστε στο πλάι με το γερό σας χέρι από κάτω και ακουμπήστε το άλλο σας χέρι τεντωμένο πάνω σε ένα μαξιλάρι, ώστε να είναι οριζόντιο.
- Κινείστε το χέρι σας προς τα πάνω και προς τα κάτω, πάνω στο μαξιλάρι.



Υπόδειξη: Το μαξιλάρι πρέπει να είναι σταθερό και επίπεδο.

ΕΠΑΝΑΛΗΨΕΙΣ

ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ

Ασκήσεις εύρους κίνησης

09

Κάμψη



Κίνηση με ολίσθηση σε τραπέζι

- Καθίστε σε μία καρέκλα μπροστά σε ένα τραπέζι και ακουμπήστε τα αντιβράχιά σας πάνω του.
- Σκύψτε το σώμα σας μπροστά, ώστε τα χέρια σας να ολισθήσουν τεντωμένα προς τα εμπρός πάνω στο τραπέζι.



Υπόδειξη: Μπορείτε να μένετε λίγο στην τελική θέση.

ΕΠΑΝΑΛΗΨΕΙΣ

ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ

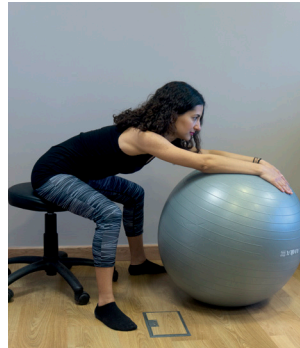
Ασκήσεις εύρους κίνησης

Κάμψη



Κίνηση με ολίσθηση σε μπάλα

- Καθίστε σε μία καρέκλα έχοντας μπροστά σας μία μπάλα Pilates και ακουμπήστε τις παλάμες σας πάνω της.
- Σκύψτε το σώμα σας προς τα εμπρός, ώστε καθώς η μπάλα θα κυλάει, τα αντιβράχια σας να ακουμπήσουν πάνω της.
- Σηκωθείτε και επαναλάβετε.



Υπόδειξη: Καθώς σηκώνεστε τραβήξτε τη μπάλα με τις παλάμες σας.

ΕΠΑΝΑΛΗΨΕΙΣ

ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ

Ασκήσεις εύρους κίνησης

Κάμψη

Κίνηση κλειστής κινητικής αλυσίδας

- Σταθείτε σε όρθια θέση μπροστά σε ένα τραπέζι και ακουμπήστε τις παλάμες σας πάνω του.
- Περπατήστε προς τα πίσω χωρίς να ξεκολλήσετε τις παλάμες σας από το τραπέζι.

Υπόδειξη:

Περπατήστε αργά και μείνετε στο τέλος της κίνησης.



ΕΠΑΝΑΛΗΨΕΙΣ

ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ

Ασκήσεις εύρους κίνησης

Κάμψη

12



Υποβοηθούμενη κίνηση με τροχαλία

- Σταθείτε σε όρθια ή καθιστή θέση κάτω από μία τροχαλία, σηκώστε τα χέρια σας προς τα εμπρός 90° και πιάστε τις λαβές.
- Τραβήξτε με το δυνατό σας χέρι την τροχαλία προς τα κάτω, ώστε να ανεβάσετε προς τα πάνω το χέρι που θέλετε να γυμνάσετε.
- Επανέλθετε στην αρχική σας θέση.

Υπόδειξη: Ανεβάστε αργά το δυνατό σας χέρι στην αρχική του θέση, ώστε να είναι ελεγχόμενη η κάθοδος του άλλου.

ΕΠΑΝΑΛΗΨΕΙΣ

ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ

Ασκήσεις εύρους κίνησης

Κάμψη

13



Υποβοηθούμενη κίνηση με ράβδο

- Ξαπλώστε σε ύπτια θέση και κρατήστε μία ράβδο πάνω στα πόδια σας, με τα χέρια σας σε απόσταση ίση με το άνοιγμα των ώμων σας.
- Σηκώστε τη ράβδο πάνω από το κεφάλι σας, με τα χέρια σας τεντωμένα.
- Κατεβάστε αργά και επαναλάβετε.

Υπόδειξη: Η άσκηση μπορεί να εκτελεστεί και από όρθια θέση.

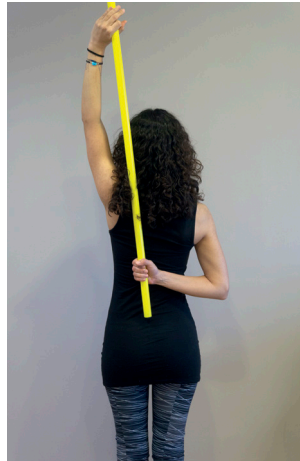
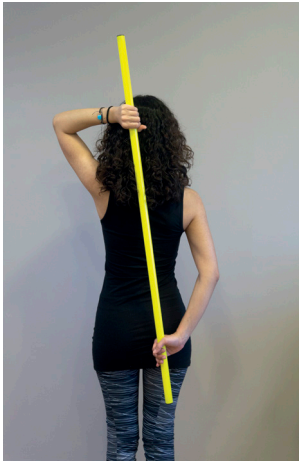
ΕΠΑΝΑΛΗΨΕΙΣ

ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ

Ασκήσεις εύρους κίνησης

Στροφές

14



Παθητική έσω στροφή

- Σταθείτε σε όρθια θέση και φέρτε το χέρι που θέλετε να γυμνάσετε πίσω από την πλάτη σας να ακουμπά στο γλουτό σας.
- Κρατείστε με αυτό μία ράβδο ή μία μακριά πετσέτα, της οποίας την επάνω άκρη συγκρατείτε με το άλλο σας χέρι σηκωμένο ψηλά και τον αγκώνα λυγισμένο πίσω από το κεφάλι σας.
- Αρχίστε να τεντώνετε τον αγκώνα του δυνατού σας χεριού, ώστε να ανυψωθεί το χέρι που κρατά το κάτω μέρος.

Υπόδειξη: Η κίνηση να γίνεται αποκλειστικά με τη δύναμη του χεριού που βρίσκεται ψηλά, ενώ στο άλλο να κλείνουν δυνατά μόνο τα δάκτυλα και απλά να συμπαρασύρεται.

ΕΠΑΝΑΛΗΨΕΙΣ

ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ

Ασκήσεις εύρους κίνησης

Στροφές



Υποβοηθούμενη έσω-έξω στροφή

- Σταθείτε σε όρθια ή καθιστή θέση, με τους βραχίονες να ακουμπούν στο πλάι του κορμού σας, τους αγκώνες σε 90° κάμψης και κρατήστε μία ράβδο με τα δυο σας χέρια.
- Κινήστε τη ράβδο δεξιά-αριστερά, παράλληλα με το έδαφος.

Υπόδειξη: Μην απομακρύνετε τους βραχίονες από το σώμα σας.

ΕΠΑΝΑΛΗΨΕΙΣ

ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ

Ασκήσεις εύρους κίνησης

Στροφές



Υποβοηθούμενη έξω στροφή

- Ξαπλώστε σε ύπτια θέση, με τους βραχίονες να ακουμπούν στο πλάι του κορμού σας, τους αγκώνες σε 90° κάμψης και κρατήστε μία ράβδο με τα δυο σας χέρια.
- Σηκώστε μόνο το δυνατό σας χέρι και σπρώξτε το άλλο άκρο της ράβδου προς το στρώμα, ώστε το αντίθετο χέρι να έξω στρέψει.

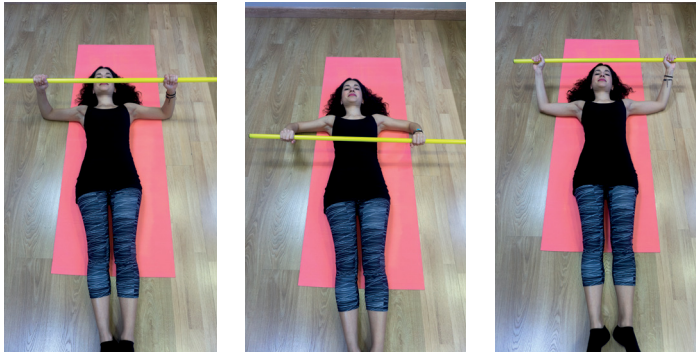
Υπόδειξη: Ο βραχίονας του χεριού που στρέφει να μην απομακρύνεται από το σώμα σας και το στρώμα.

ΕΠΑΝΑΛΗΨΕΙΣ

ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ

Ασκήσεις εύρους κίνησης

Στροφές



Υποβοηθούμενη έσω-έξω στροφή από απαγωγή

- Ξαπλώστε σε ύπτια θέση, ανοίξτε τα χέρια σας στο πλάι 90°, λυγίστε προς τα πάνω 90° τους αγκώνες σας και κρατήστε μία ράβδο.
- Κινήστε τη ράβδο προς την κοιλιά σας και στη συνέχεια πάνω από το κεφάλι σας.

Υπόδειξη: Μην απομακρύνετε τους βραχίονες από το στρώμα.

ΕΠΑΝΑΛΗΨΕΙΣ

ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ

Ασκήσεις εύρους κίνησης

Οριζόντια απαγωγή-προσαγωγή

Υποβοηθούμενη κίνηση με ράβδο

- Ξαπλώστε σε ύπτια θέση, σηκώστε τα χέρια σας τεντωμένα προς τα πάνω και κρατείστε μία ράβδο, με τα χέρια σας σε απόσταση ίση με το άνοιγμα των ώμων σας.
- Κινήστε τη ράβδο δεξιά-αριστερά, ώστε τα δύο άκρα της να ακουμπούν εναλλάξ στο στρώμα.

Υπόδειξη: Μην λυγίζετε τους αγκώνες σας.



ΕΠΑΝΑΛΗΨΕΙΣ

ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ

Ασκήσεις εύρους κίνησης

Διαγώνια απαγωγή-προσαγωγή

Υποβοηθούμενη κίνηση με ράβδο

- Ξαπλώστε σε ύπτια θέση, σηκώστε τα χέρια σας τεντωμένα προς τα πάνω και κρατείστε μία ράβδο, με απόσταση χεριών ίση με το άνοιγμα των ώμων σας.
- Κινείτε τη ράβδο διαγώνια προς τα κάτω δεξιά, ώσπου το δεξί της άκρο να ακουμπήσει στο στρώμα, δίπλα από το δεξί σας μηρό.
- Στη συνέχεια κινείτε τη ράβδο προς τα πάνω αριστερά, ώσπου το αριστερό της άκρο να ακουμπήσει στο στρώμα, αριστερά πάνω από το κεφάλι σας.

Υπόδειξη: Επαναλάβετε στην αντίθετη διαγώνιο



ΕΠΑΝΑΛΗΨΕΙΣ

ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ

Ασκήσεις εύρους κίνησης

Απαγωγή



Κίνηση σε οριζόντιο επίπεδο

- Ξαπλώστε ύπτια και αφήστε το χέρι σας χαλαρό δίπλα στο σώμα σας
- Ανοίξτε το χέρι στο πλάι απομακρύνοντάς το από τον κορμό σας.

Υπόδειξη: Μην ανυψώνετε τον ώμο σας.

ΕΠΑΝΑΛΗΨΕΙΣ

ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ

Ασκήσεις εύρους κίνησης

Απαγωγή

21



Κίνηση με ολίσθηση σε τραπέζι

- Καθίστε σε μία καρέκλα με ένα τραπέζι στο πλάι σας και ακουμπήστε το χέρι που θέλετε να γυμνάσετε πάνω του.
- Σκύψτε το σώμα σας προς το τραπέζι, ώστε το χέρι σας να ολισθήσει τεντωμένο στο πλάι πάνω στο τραπέζι

Υπόδειξη: Μπορείτε να μένετε λίγο στην τελική θέση.



ΕΠΑΝΑΛΗΨΕΙΣ

ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ

Ασκήσεις εύρους κίνησης

Απαγωγή

22



Κίνηση με ολίσθηση σε μπάλα

- Καθίστε σε μία καρέκλα έχοντας στο πλάι σας μία μπάλα Pilates και ακουμπήστε πάνω της την παλάμη του χεριού που θέλετε να γυμνάσετε.
- Σκύψτε το σώμα σας στο πλάι, ώστε καθώς η μπάλα θα κυλάει, το χέρι σας να ανοίγει στο πλάι.
- Σηκωθείτε και επαναλάβετε.



Υπόδειξη: Καθώς σηκώνεστε τραβήξτε τη μπάλα προς τα εσάς με την παλάμη σας.

ΕΠΑΝΑΛΗΨΕΙΣ

ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ

Ασκήσεις εύρους κίνησης

Απαγωγή

23



Κίνηση κλειστής κινητικής αλυσίδας

- Σταθείτε σε όρθια θέση δίπλα σε ένα τραπέζι και ακουμπήστε την παλάμη του χεριού που θέλετε να γυμνάσετε πάνω του.
- Περπατήστε με πλάγια βήματα μακριά από το τραπέζι, χωρίς να ξεκολλήσετε την παλάμη σας από αυτό.

Υπόδειξη: Περπατήστε αργά και μείνετε στο τέλος της κίνησης.

ΕΠΑΝΑΛΗΨΕΙΣ

ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ

Ασκήσεις εύρους κίνησης

Απαγωγή

24



Υπόδειξη: Ανεβάστε αργά το δυνατό σας χέρι στην αρχική του θέση, ώστε να είναι ελεγχόμενη η κάθοδος του άλλου.

Υποβοηθούμενη κίνηση με τροχαλία

- Σταθείτε σε όρθια ή καθιστή θέση κάτω από μία τροχαλία και πιάστε τις λαβές με το χέρι που θέλετε να γυμνάσετε ελαφρώς ανοικτό και το άλλο ψηλά.
- Τραβήξτε με το δυνατό σας χέρι την τροχαλία προς τα κάτω, ώστε να ανεβάσετε προς τα πάνω το χέρι που θέλετε να γυμνάσετε.
- Επανέλθετε στην αρχική σας θέση.

ΕΠΑΝΑΛΗΨΕΙΣ

ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ

Διατάσεις

Οι μύες του σώματος έχουν την τάση να βραχύνουν το μήκος τους. Οι διατάσεις είναι κινήσεις που έχουν σκοπό να αναπτύξουν τη μυϊκή ελαστικότητα και να διατηρήσουν το φυσιολογικό μήκος των μυών.

Με τον τρόπο αυτό η μυϊκή σύσπαση γίνεται πιο σωστά, προλαμβάνονται οι τραυματισμοί, προάγεται η ισορροπία και ο νευρομυϊκός συντονισμός και βελτιώνεται η κυκλοφορία.





Θώρακα

- Σταθείτε σε όρθια θέση, κάτω από το άνοιγμα μιας πόρτας και ανοίξτε ελαφρά τα χέρια σας, για να κρατηθείτε από τα πλαϊνά της πόρτας.
- Γείρετε το σώμα σας προς τα εμπρός και νιώστε τάση στο στήθος και την πρόσθια επιφάνεια των ώμων.
- Παραμείνετε για 30'', επανέλθετε και επαναλάβετε.

ΕΠΑΝΑΛΗΨΕΙΣ

ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ

Υπόδειξη: Διατηρείστε σε ευθεία γραμμή τη σπονδυλική στήλη, τη λεκάνη και τα πόδια σας.



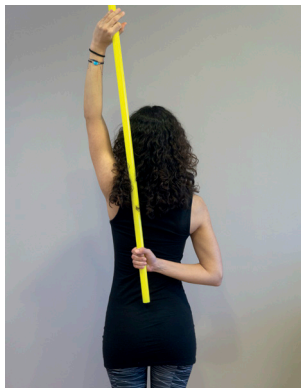
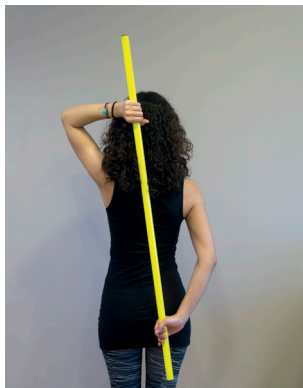
Οριζόντια προσαγωγή

- Σταθείτε σε όρθια θέση, σηκώστε το χέρι σας τεντωμένο 90° και κινήστε το οριζόντια προς το στήθος σας.
- Με την άλλη σας παλάμη πιάστε την έξω πλευρά του βραχίονα και τραβήξτε το χέρι σας να περάσει μπροστά από το στήθος σας, όσο περισσότερο μπορείτε.
- Κρατήστε για 30'' και χαλαρώστε άλλα 30''.

Υπόδειξη: Μην τραβάτε ή ασκείτε πίεση στον αγκώνα σας.

ΕΠΑΝΑΛΗΨΕΙΣ

ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ



Έσω στροφή

- Σταθείτε σε όρθια θέση και κρατείστε μία ράβδο πίσω από την πλάτη σας με το χέρι που θέλετε να διατείνετε να ακουμπά στο γλουτό σας και το άλλο ψηλά με τον αγκώνα λυγισμένο πίσω από το κεφάλι σας.
- Με το χέρι που βρίσκεται ψηλά τραβήξτε τη ράβδο προς τα πάνω, ώστε το χέρι που βρίσκεται στο γλουτό σας να ανέβει προς τη σπονδυλική σας στήλη.
- Κρατήστε για 30'' και χαλαρώστε άλλα 30''

Υπόδειξη: Φτάστε όσο ψηλά μπορείτε.

ΕΠΑΝΑΛΗΨΕΙΣ

ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ

Έξω στροφή

- Σταθείτε σε όρθια θέση μπροστά σε μία γωνία του τοίχου, ανοίξτε το χέρι σας στο πλάι 90° και λυγίστε 90° τον αγκώνα σας με την παλάμη σας να κοιτά προς τα εμπρός.
- Διατηρώντας τις γωνίες αυτές ακουμπήστε το αντιβράχιο και την παλάμη σας στη γωνία του τοίχου, ενώ το υπόλοιπο σώμα σας βρίσκεται εκτός τοίχου.
- Στρίψτε τον κορμό σας αντίθετα από τον τοίχο.



Υπόδειξη: Καθώς στρίβετε το χέρι σας να μην χάνει την επαφή του με τον τοίχο.

ΕΠΑΝΑΛΗΨΕΙΣ

ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ



Έσω στροφή (Sleeper stretch)

- Ξαπλώστε στο πλάι με τον ώμο που θέλετε να διατείνετε από κάτω και τον αγκώνα σας λυγισμένο προς τα πάνω. Με το ελεύθερο χέρι σας πιέστε το αντιβράχιο προς τα κάτω, ώσπου να νιώσετε τάση στο πίσω μέρος του ώμου σας.
- Κρατήστε για 30'' και χαλαρώστε άλλα 30''.

Υπόδειξη: Μπορείτε να τοποθετήσετε το κεφάλι σας σε μαξιλάρι, αν αισθάνεστε πιο άνετα.

ΕΠΑΝΑΛΗΨΕΙΣ

ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ



Ασκήσεις ενδυνάμωσης

Η ενδυνάμωση είναι ίσως το πιο κατανοητό κομμάτι ενός προγράμματος αποκατάστασης. Είναι ευρέως γνωστό ότι οι μύες χάνουν τη δύναμή τους όταν μειώνεται η δραστηριότητά τους, πόσο μάλλον όταν έχουν υποστεί ένα χειρουργείο ή έναν τραυματισμό. Οι ασκήσεις αυτής της κατηγορίας αφορούν σε ένα ενδεικτικό πρόγραμμα ενδυνάμωσης όλων των μυών γύρω από την άρθρωση ώμου.

Ασκήσεις ενδυνάμωσης

Ισομετρικές ασκήσεις

30



Έξω στροφή

- Σταθείτε σε όρθια ή καθιστή θέση, με το βραχίονα του χεριού που θέλετε να γυμνάσετε να ακουμπά στο πλάι του κορμού σας, τον αγκώνα σε κάμψη 90° και την παλάμη να κοιτά προς το σώμα σας. Με την άλλη σας παλάμη ακουμπήστε την έξω επιφάνεια του αντιβραχίου.
- Προσπαθήστε να έξω στρέψετε το χέρι που θέλετε να γυμνάσετε, ανοίγοντας το αντιβράχιο προς τα έξω, ενώ με το άλλο αντιστέκεστε στην κίνηση.

Υπόδειξη: Σκοπός σας είναι να ενεργοποιείτε τους μύες χωρίς να γίνεται κίνηση.

ΕΠΑΝΑΛΗΨΕΙΣ

ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ

Ασκήσεις ενδυνάμωσης

Ισομετρικές ασκήσεις

31



Έσω στροφή

- Σταθείτε σε όρθια ή καθιστή θέση, με το βραχίονα του χεριού που θέλετε να γυμνάσετε να ακουμπά στο πλάι του κορμού σας, τον αγκώνα σε κάμψη 90° και την παλάμη να κοιτά προς το σώμα σας. Με την άλλη σας παλάμη ακουμπήστε την έσω επιφάνεια του καρπού.
- Προσπαθήστε να έσω στρέψετε το χέρι που θέλετε να γυμνάσετε, κινώντας την παλάμη του προς το σώμα σας, ενώ με το άλλο αντιστέκεστε στην κίνηση.

Υπόδειξη: Σκοπός σας είναι να ενεργοποιείτε τους μύες χωρίς να γίνεται κίνηση.

ΕΠΑΝΑΛΗΨΕΙΣ

ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ

Ασκήσεις ενδυνάμωσης

Ισομετρικές ασκήσεις

32



Απαγωγή

- Σταθείτε σε όρθια ή καθιστή θέση, με το χέρι που θέλετε να γυμνάσετε χαλαρό δίπλα στο σώμα σας και κρατήστε το γύρω από τον αγκώνα με το άλλο σας χέρι.
- Προσπαθήστε να ανοίξετε το χέρι που θέλετε να γυμνάσετε στο πλάι, ενώ με το άλλο αντιστέκεστε στην κίνηση.

Υπόδειξη: Σκοπός σας είναι να ενεργοποιείτε τους μύες χωρίς να γίνεται κίνηση.

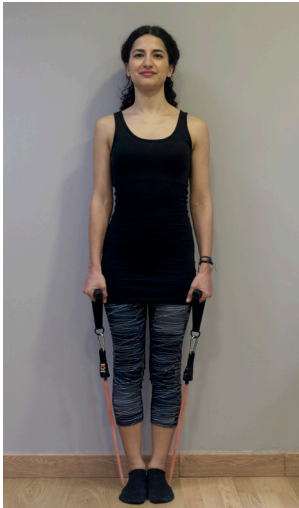
ΕΠΑΝΑΛΗΨΕΙΣ

ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ

Ασκήσεις ενδυνάμωσης

Ασκήσεις με λάστιχο

33



Ανάσπαση ωμοπλατών

- Σταθείτε σε όρθια θέση, με τα χέρια σας χαλαρά στο πλάι του κορμού σας και κρατείστε τα δύο άκρα ενός λάστιχου, που πατάτε και με τα δυο σας πόδια.
- Τραβήξτε το λάστιχο κατακόρυφα προς τα πάνω, ώστε οι ωμοπλάτες σας να ανυψωθούν προς τα αυτιά σας.

ΕΠΑΝΑΛΗΨΕΙΣ

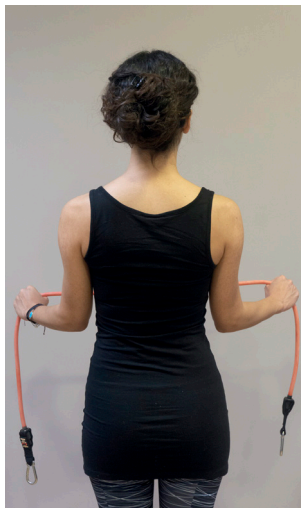
ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ

Υπόδειξη: Διατηρείστε τα χέρια σας παράλληλα με το σώμα σας κατά την κίνηση.

Ασκήσεις ενδυνάμωσης

Ασκήσεις με λάστιχο

34



Προσαγωγή ωμοπλατών

- Σταθείτε σε όρθια ή καθιστή θέση, με τα χέρια κοντά στο σώμα σας, λυγίστε 90° τους αγκώνες και κινήστε τους οριζόντια, έξω στρέφοντας τους ώμους.
- Από αυτή τη θέση, κρατείστε μεταξύ των χεριών σας ένα τεντωμένο λάστιχο.
- Συμπλησιάστε τις ωμοπλάτες σας, τραβώντας με τα δύο χέρια ταυτόχρονα το λάστιχο.

ΕΠΑΝΑΛΗΨΕΙΣ

ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ

Υπόδειξη: Κρατείστε σφιγμένη την κοιλιά σας κατά τη διάρκεια της άσκησης.

Ασκήσεις ενδυνάμωσης

Ασκήσεις με λάστιχο

35



Κωπηλατική κίνηση

- Σταθεροποιήστε το λάστιχο αντίστασης στο ύψος του ώμου σας, μπροστά σας.
- Τεντώστε τα χέρια σας οριζόντια προς τα εμπρός και πιάστε το λάστιχο.
- Τραβήξτε το προς το εσάς, διατηρώντας την οριζόντια θέση των χεριών σας.

ΕΠΑΝΑΛΗΨΕΙΣ

ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ

Υπόδειξη: Φροντίστε να κρατάτε σταθερό τον κορμό σας κατά την κίνηση του χεριού.

Ασκήσεις ενδυνάμωσης

Ασκήσεις με λάστιχο

36



Έσω στροφή

- Σταθεροποιήστε το λάστιχο αντίστασης στο ύψος του αγκώνα σας και σταθείτε πλάι του με το χέρι που θέλετε να γυμνάσετε προς την πλευρά του.
- Κρατήστε το βραχίονά σας στο πλάι του κορμού σας, λυγίστε 90° τον αγκώνα σας και πιάστε το λάστιχο.
- Τραβήξτε οριζόντια φέρνοντας την λαβή προς το σώμα σας.

ΕΠΑΝΑΛΗΨΕΙΣ

ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ

Υπόδειξη: Φροντίστε να κρατάτε σταθερό τον κορμό σας κατά την κίνηση του χεριού.

Ασκήσεις ενδυνάμωσης

Ασκήσεις με λάστιχο

37



Έξω στροφή

- Σταθεροποιήστε το λάστιχο αντίστασης στο ύψος του αγκώνα σας και σταθείτε πλάι του με το χέρι που θέλετε να γυμνάσετε προς την αντίθετη πλευρά.
- Κρατήστε το βραχίονά σας στο πλάι του κορμού σας, λυγίστε 90° τον αγκώνα σας και πιάστε το λάστιχο.
- Τραβήξτε οριζόντια ανοίγοντας τη λαβή προς τα έξω.

ΕΠΑΝΑΛΗΨΕΙΣ

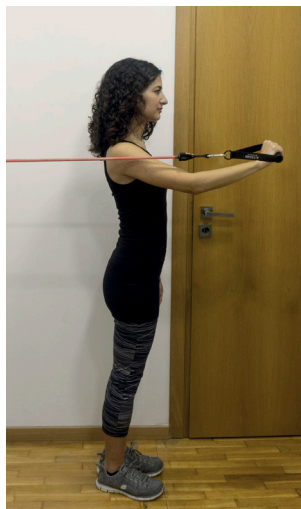
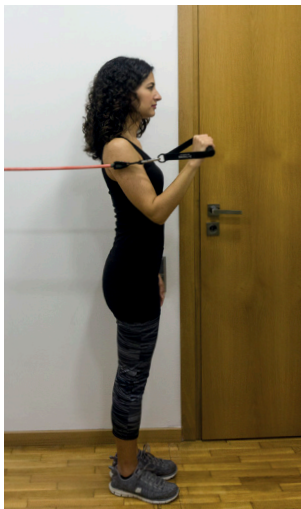
ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ

Υπόδειξη: Φροντίστε να κρατάτε σταθερό τον κορμό σας κατά την κίνηση του χεριού.

Ασκήσεις ενδυνάμωσης

Ασκήσεις με λάστιχο

38



Πρόσθια πίεση

- Σταθεροποιήστε το λάστιχο αντίστασης στο ύψος του ώμου σας, πίσω σας.
- Λυγίστε τον αγκώνα σας προς τα πάνω με την παλάμη σας να κοιτά προς τα εμπρός και πιάστε το λάστιχο.
- Τραβήξτε το τεντώνοντας το χέρι σας ευθεία προς τα εμπρός.

ΕΠΑΝΑΛΗΨΕΙΣ

ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ

Υπόδειξη: Φροντίστε να κρατάτε σταθερό τον κορμό σας κατά την κίνηση του χεριού.

Ασκήσεις ενδυνάμωσης

Ασκήσεις με λάστιχο

39



Κάμψη

- Σταθείτε σε όρθια θέση και σταθεροποιήστε το λάστιχο αντίστασης στο έδαφος με το πόδι σας.
- Αφήστε το χέρι σας χαλαρό στο πλάι του κορμού σας και πιάστε το λάστιχο.
- Τραβήξτε το, σηκώνοντας το χέρι σας ψηλά προς τα εμπρός.

ΕΠΑΝΑΛΗΨΕΙΣ

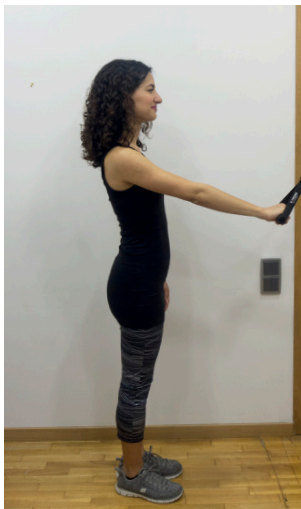
ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ

Υπόδειξη: Φροντίστε να κρατάτε σταθερό τον κορμό σας κατά την κίνηση του χεριού.

Ασκήσεις ενδυνάμωσης

Ασκήσεις με λάστιχο

40



Έκταση

- Σταθείτε σε όρθια θέση και σταθεροποιήστε το λάστιχο αντίστασης ψηλά μπροστά σας.
- Σηκώστε το χέρι σας ψηλά προς τα εμπρός και πιάστε το.
- Τραβήξτε το, κατεβάζοντας το χέρι σας δίπλα στο σώμα σας.

ΕΠΑΝΑΛΗΨΕΙΣ



ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ



Υπόδειξη: Φροντίστε να κρατάτε σταθερό τον κορμό σας κατά την κίνηση του χεριού.

Ασκήσεις ενδυνάμωσης

Ασκήσεις με λάστιχο

41



Διαγώνια απαγωγή (προς τα πάνω)

- Σταθεροποιήστε το λάστιχο αντίστασης στο έδαφος, μπροστά σας και αντίθετα από το χέρι που θέλετε να γυμνάσετε.
- Περάστε το χέρι σας χιαστί μπροστά από το σώμα σας και πιάστε το λάστιχο στο ύψος του μηρού σας.
- Τραβήξτε διαγώνια προς τα πάνω και έξω.

ΕΠΑΝΑΛΗΨΕΙΣ

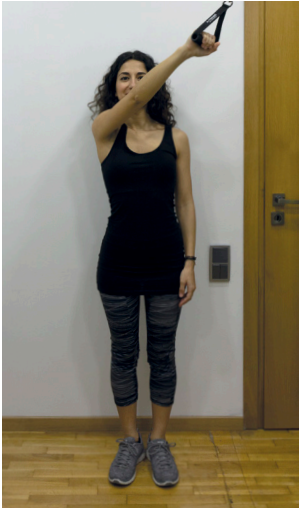
ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ

Υπόδειξη: Φροντίστε να κρατάτε σταθερό τον κορμό σας κατά την κίνηση του χεριού.

Ασκήσεις ενδυνάμωσης

Ασκήσεις με λάστιχο

42



Διαγώνια απαγωγή (προς τα κάτω)

- Σταθεροποιήστε το λάστιχο αντίστασης ψηλά, μπροστά σας και αντίθετα από το χέρι που θέλετε να γυμνάσετε.
- Περάστε το χέρι σας χιαστί μπροστά από το σώμα σας και πιάστε το λάστιχο στο ύψος του προσώπου σας.
- Τραβήξτε διαγώνια προς τα κάτω και έξω.

ΕΠΑΝΑΛΗΨΕΙΣ

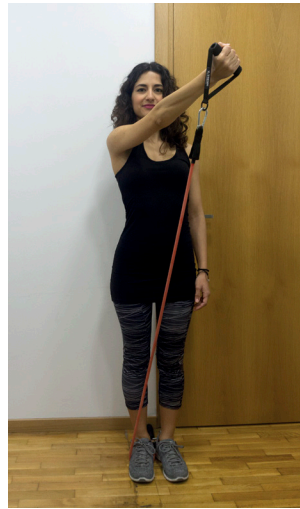
ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ

Υπόδειξη: Φροντίστε να κρατάτε σταθερό τον κορμό σας κατά την κίνηση του χεριού.

Ασκήσεις ενδυνάμωσης

Ασκήσεις με λάστιχο

43



Διαγώνια προσαγωγή (προς τα πάνω)

- Σταθεροποιήστε το λάστιχο αντίστασης στο έδαφος, μπροστά σας και στην πλευρά του χεριού που θέλετε να γυμνάσετε.
- Σηκώστε το χέρι σας ελαφρά προς τα εμπρός και έξω και πιάστε το λάστιχο στο ύψος του μηρού σας.
- Τραβήξτε διαγώνια προς τα πάνω και μέσα, περνώντας χιαστί μπροστά από το σώμα σας.

ΕΠΑΝΑΛΗΨΕΙΣ

ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ

Υπόδειξη: Φροντίστε να κρατάτε σταθερό τον κορμό σας κατά την κίνηση του χεριού.

Ασκήσεις ενδυνάμωσης

Ασκήσεις με λάστιχο

44



Διαγώνια προσαγωγή (προς τα κάτω)

- Σταθεροποιήστε το λάστιχο αντίστασης ψηλά, μπροστά σας και στην πλευρά του χεριού που θέλετε να γυμνάσετε.
- Ανοίξτε το χέρι σας στο πλάι, πάνω από το επίπεδο της κεφαλής σας και πιάστε το λάστιχο.
- Τραβήξτε διαγώνια προς τα κάτω και μέσα, περνώντας χιαστί μπροστά από το σώμα σας.

ΕΠΑΝΑΛΗΨΕΙΣ

ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ

Υπόδειξη: Φροντίστε να κρατάτε σταθερό τον κορμό σας κατά την κίνηση του χεριού.

Ασκήσεις ενδυνάμωσης

Ασκήσεις με βάρη

45



Κάμψη αγκώνα

- Σταθείτε σε όρθια ή καθιστή θέση, με το χέρι σας χαλαρό στο πλάι του κορμού σας και κρατήστε ένα βαράκι.
- Λυγίστε τον αγκώνα σας προς τα πάνω, πλησιάζοντας το βαράκι προς τον ώμο σας.

ΕΠΑΝΑΛΗΨΕΙΣ

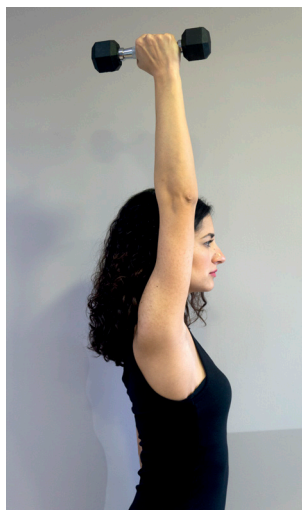
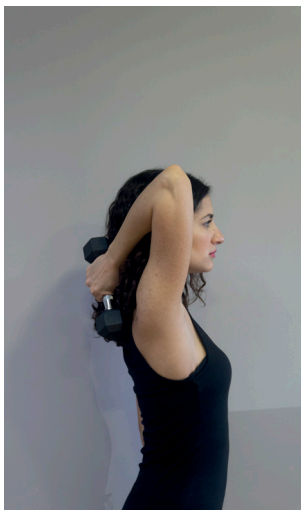
ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ

Υπόδειξη: Κρατείστε το βραχίονα κοντά στο σώμα σας.

Ασκήσεις ενδυνάμωσης

Ασκήσεις με βάρη

46



Έκταση αγκώνα

- Σταθείτε σε όρθια ή καθιστή θέση, σηκώστε το χέρι σας ψηλά και λυγίστε τον αγκώνα σας, κρατώντας ένα βαράκι πίσω από το κεφάλι σας.
- Τεντώστε αργά τον αγκώνα σας φέρνοντας το βάρος πάνω από το κεφάλι σας, κρατήστε 2'' και επαναλάβετε.

ΕΠΑΝΑΛΗΨΕΙΣ

ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ

Υπόδειξη: Μπορείτε να υποστηρίξετε το βραχίονα που βρίσκεται ψηλά με το άλλο σας χέρι.

Ασκήσεις ενδυνάμωσης

47

Ασκήσεις με βάρη

Οριζόντια απαγωγή-προσαγωγή

- Σταθείτε σε όρθια ή καθιστή θέση και κρατώντας ένα βαράκι, σηκώστε το χέρι σας τεντωμένο προς τα εμπρός.
- Κινείστε το βάρος οριζόντια δεξιά-αριστερά

Υπόδειξη: Μην λυγίζετε τον αγκώνα.



ΕΠΑΝΑΛΗΨΕΙΣ

ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ

Ασκήσεις ενδυνάμωσης

Ασκήσεις με βάρη

48



Προσαγωγή ωμοπλάτων

- Ξαπλώστε μπρούμυτα με το χέρι σας να κρέμεται κατακόρυφα έξω από το κρεβάτι και κρατείστε ένα βαράκι.
- Τραβήξτε το βαράκι κατακόρυφα προς τα πάνω, ώστε η ωμοπλάτη σας να πλησιάσει προς τη σπονδυλική σας στήλη.

ΕΠΑΝΑΛΗΨΕΙΣ

ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ

Υπόδειξη: Διατηρείστε τον αγκώνα σας τεντωμένο.

Ασκήσεις ενδυνάμωσης

Ασκήσεις με βάρη

49



Προσαγωγή ωμοπλατών με οριζόντια απαγωγή ώμων

- Ξαπλώστε μπρούμυτα με το χέρι σας να κρέμεται κατακόρυφα έξω από το κρεβάτι και κρατείστε ένα βαράκι.
- Με το χέρι σας τεντωμένο, σηκώστε το βάρος προς τα έξω, μέχρι το χέρι σας να γίνει οριζόντιο.
- Επιστρέψτε στην αρχική θέση και επαναλάβετε.

ΕΠΑΝΑΛΗΨΕΙΣ

ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ

Υπόδειξη: Εκτελέστε την κίνηση αργά.

Ασκήσεις ενδυνάμωσης

Ασκήσεις με βάρη

50



Έσω στροφή

- Ξαπλώστε πλάγια με το χέρι που θέλετε να γυμνάσετε από κάτω και κρατήστε ένα βαράκι με το χέρι σας στραμμένο προς τα έξω πάνω στο στρώμα και τον αγκώνα σας λυγισμένο.
- Διατηρώντας τον αγκώνα σας λυγισμένο και κοντά στο σώμα σας, στέψτε τον ώμο σας προς τα μέσα, ανυψώνοντας το βάρος κατακόρυφα προς το σώμα σας.
- Κατεβάστε το βάρος στην αρχική θέση και επαναλάβετε.

Υπόδειξη: Εκτελέστε την κίνηση αργά.

ΕΠΑΝΑΛΗΨΕΙΣ

ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ

Ασκήσεις ενδυνάμωσης

Ασκήσεις με βάρη

51



Έξω στροφή

- Ξαπλώστε πλάγια με το χέρι που θέλετε να γυμνάσετε από πάνω, να ακουμπά στα πλευρά σας, τον αγκώνα σας λυγισμένο μπροστά στο σώμα σας και κρατείστε ένα βεράκι.
- Διατηρώντας τον αγκώνα σας πάνω στο σώμα σας, στέψτε τον ώμο σας προς τα έξω, ανυψώνοντας το βάρος κατακόρυφα.
- Κατεβάστε το βάρος στην αρχική θέση και επαναλάβετε.



Υπόδειξη: Εκτελέστε την κίνηση αργά.

ΕΠΑΝΑΛΗΨΕΙΣ

ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ



Ασκήσεις ιδιοδεκτικότητας

Ως ιδιοδεκτικότητα ορίζεται το σύνολο των πληροφοριών που φτάνει στον εγκέφαλο από τους μύες, τους συνδέσμους και τις αρθρώσεις, μέσω νευρικών οδών και μας ενημερώνει για τη θέση στην οποία βρίσκεται η άρθρωση στο χώρο. Μέσω της αίσθησης αυτής ρυθμίζεται η μυϊκή δραστηριότητα που απαιτείται για την διατήρηση μίας θέσης ή την μετακίνηση σε μία άλλη. Μετά από ένα χειρουργείο ή ένα τραυματισμό στην άρθρωση του ώμου, η ικανότητα συλλογής αυτών των πληροφοριών από τα μαλακά μέρη μειώνεται και συνεπώς τα δεδομένα που φτάνουν στον εγκέφαλο είναι ανεπαρκή. Κάτι τέτοιο έχει ως αποτέλεσμα τη διαφοροποίηση των κινητικών προτύπων.

Ασκήσεις ιδιοδεκτικότητας

52

Έλεγχος βάρους σε μέσο εύρος



Κάμψη

- Ξαπλώστε σε ύπτια θέση και σηκώστε το χέρι σας τεντωμένο κατακόρυφα προς τα πάνω, κρατώντας ένα βαράκι.
- Κατεβάστε το βάρος αργά μερικές μοίρες προς το σώμα σας, επαναφέρετε στην κατακόρυφο και στη συνέχεια κινείστε το αντίθετα, κατεβάζοντας αργά μερικές μοίρες προς το κεφάλι σας.



Υπόδειξη: Κάνετε μικρού εύρους ταλάντωση κοντά στην κατακόρυφο.

ΕΠΑΝΑΛΗΨΕΙΣ

ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ

Ασκήσεις ιδιοδεκτικότητας

Έλεγχος βάρους σε μέσο εύρος

53



Απαγωγή

- Σταθείτε σε όρθια θέση και ανοίξτε το χέρι σας τεντωμένο στο πλάι, ως την οριζόντια θέση, κρατώντας ένα βαράκι.
- Κατεβάστε το βάρος αργά μερικές μοίρες προς τα κάτω, επαναφέρετε σε οριζόντια θέση και στη συνέχεια ανεβάστε το αργά μερικές μοίρες προς τα πάνω.

Υπόδειξη: Κάνετε μικρού εύρους ταλάντωση κοντά στην οριζόντια θέση.

ΕΠΑΝΑΛΗΨΕΙΣ

ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ

Ασκήσεις ιδιοδεκτικότητας

Ασκήσεις κλειστής κινητικής αλυσίδας

54



Push ups σε τοίχο

- Σταθείτε σε όρθια θέση μπροστά σε τοίχο και στηριχτείτε σε αυτόν με τα χέρια σας τεντωμένα προς τα εμπρός και σε απόσταση μεταξύ τους, λίγο μεγαλύτερη από το άνοιγμα των ώμων σας.
- Γείρετε το σώμα σας προς τα εμπρός, πλησιάζοντας το πρόσωπό σας προς τον τοίχο.

ΕΠΑΝΑΛΗΨΕΙΣ

ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ

Υπόδειξη: Διατηρείστε σε ευθεία γραμμή τη σπονδυλική στήλη, τη λεκάνη και τα πόδια σας.

Ασκήσεις ιδιοδεκτικότητας

Ασκήσεις κλειστής κινητικής αλυσίδας

55



Υπόδειξη: Κρατείστε ελαφρώς ανοικτά μεταξύ τους τα γόνατά σας.

Θέση προσκυνητή

- Γονατίστε στο έδαφος, καθίστε στις πτέρνες σας, σκύψτε προς τα εμπρός, ώστε το στήθος σας να πλησιάσει προς το έδαφος και αφήστε τα χέρια χαλαρά απλωμένα προς τα εμπρός.
- Χωρίς να μετακινήσετε τις παλάμες σας από το σημείο που ακούμπησαν, σηκωθείτε προς την τετραποδική θέση.
- Επανέλθετε στην αρχική θέση και επαναλάβετε.

ΕΠΑΝΑΛΗΨΕΙΣ

ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ

Ασκήσεις ιδιοδεκτικότητας

Ασκήσεις κλειστής κινητικής αλυσίδας

56



Τετραποδική θέση: rocking

- Τοποθετείστε το σώμα σας σε τετραποδική θέση.
- Κινείστε τον κορμό σας οριζόντια προς τα εμπρός και προς τα πίσω.

Υπόδειξη: Μην μετακινήσετε καθόλου τις παλάμες και τα γόνατά σας από τη θέση τους.



ΕΠΑΝΑΛΗΨΕΙΣ

ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ

Ασκήσεις ιδιοδεκτικότητας

Ασκήσεις κλειστής κινητικής αλυσίδας

57



Τετραποδική θέση: έκταση άνω άκρων

- Τοποθετείστε το σώμα σας σε τετραποδική θέση.
- Σηκώστε τεντωμένο προς τα εμπρός το ένα σας χέρι και διατηρείστε τη θέση μερικά δευτερόλεπτα.
- Κατεβάστε το στην αρχική του θέση και εκτελέστε το ίδιο με το άλλο χέρι.

Υπόδειξη: Το χέρι σας πρέπει να είναι παράλληλο με το έδαφος.



ΕΠΑΝΑΛΗΨΕΙΣ

ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ

Ασκήσεις ιδιοδεκτικότητας

Ασκήσεις κλειστής κινητικής αλυσίδας

58



Τετραποδική θέση: διαγώνια έκταση

- Τοποθετείτε το σώμα σας σε τετραποδική θέση.
- Σηκώστε τεντωμένο προς τα εμπρός το δεξί σας χέρι και ταυτόχρονα τεντώστε προς τα πίσω το αριστερό σας πόδι.
- Διατηρείστε τη θέση μερικά δευτερόλεπτα, επανέλθετε στην αρχική και επαναλάβετε με τα αντίθετα άκρα.



Υπόδειξη: Το χέρι και το πόδι σας πρέπει να είναι παράλληλα με το έδαφος.

ΕΠΑΝΑΛΗΨΕΙΣ

ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ



Ασκήσεις κεντρικής σταθερότητας

Με τον όρο κεντρική σταθερότητα εννοούμε την ενίσχυση της μυϊκής ισχύος και συνέργειας των μεγάλων μυϊκών ομάδων του κορμού και της λεκάνης, η οποία παρέχει την απαραίτητη βάση για την κινητοποίηση και ενδυνάμωση των μυϊκών ομάδων της ωμικής ζώνης και των άνω άκρων. Για το λόγο αυτό αποτελεί σημαντικό κομμάτι του προγράμματος αποκατάστασης μετά από ένα χειρουργείο ή τραυματισμό του ώμου.

Ασκήσεις κεντρικής σταθερότητας

59

Ύπτια



Γέφυρα

- Ξαπλώστε σε ύπτια θέση και πατήστε τα πόδια σας.
- Σηκώστε τη λεκάνη σας τόσο, ώστε ο κορμός και τα ισχία σας να βρίσκονται σε ευθεία γραμμή.
- Κατεβείτε αργά στην αρχική θέση και επαναλάβετε.

Υπόδειξη: Κρατείστε σφιγμένη την κοιλιά σας όσο εκτελείτε την κίνηση.

ΕΠΑΝΑΛΗΨΕΙΣ

ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ

Ασκήσεις κεντρικής σταθερότητας

Καθιστή σε μπάλα

60



Κάμψη ώμων

- Καθίστε σε μία μπάλα Pilates, με τα πόδια σας να πατούν σταθερά στο έδαφος και την πλάτη σας κατακόρυφη.
- Σηκώστε τα χέρια σας τεντωμένα προς τα πάνω.
- Διατηρήστε την ισορροπία σας στη θέση αυτή.

ΕΠΑΝΑΛΗΨΕΙΣ

ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ

Υπόδειξη: Μην κυρτώνετε την πλάτη σας.

Ασκήσεις κεντρικής σταθερότητας

Πρηνής σε μπάλα

61



Στήριξη κορμού

- Ξαπλώστε με το στήθος πάνω σε μία μπάλα Pilates και κυλήστε προς τα εμπρός, ώστε το στήθος σας να ελευθερωθεί από τη μπάλα και να στηριχτείτε με τα χέρια σας τεντωμένα στο έδαφος μπροστά από τη μπάλα.
- Κρατείστε σε επαφή με τη μπάλα τη λεκάνη και τους μηρούς σας και τεντώστε προς τα πίσω τα πόδια σας.
- Διατηρήστε την ισορροπία σας στη θέση αυτή.

Υπόδειξη: Φροντίστε το σώμα σας να είναι οριζόντιο.

ΕΠΑΝΑΛΗΨΕΙΣ

ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ

Ασκήσεις κεντρικής σταθερότητας

Πρηνής σε μπάλα

62

Στήριξη κορμού με κάμψη γονάτων

- Ξαπλώστε με το στήθος πάνω σε μία μπάλα Pilates και κυλήστε προς τα εμπρός, ώστε το στήθος σας να ελευθερωθεί από τη μπάλα και να στηριχτείτε με τα χέρια σας τεντωμένα στο έδαφος μπροστά από τη μπάλα.
- Κρατείστε σε επαφή με τη μπάλα τη λεκάνη και τους μηρούς σας και τεντώστε προς τα πίσω τα πόδια σας.
- Λυγίστε εναλλάξ τα γόνατά σας προς τα πάνω.

ΕΠΑΝΑΛΗΨΕΙΣ

ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ

Υπόδειξη: Μην διαταράσσετε την ισορροπία σας όσο κινούνται τα γόνατα.



Ασκήσεις κεντρικής σταθερότητας

Πρηνής σε μπάλα

63

Στήριξη κορμού με έκταση ισχίων

- Ξαπλώστε με το στήθος πάνω σε μία μπάλα Pilates και κυλήστε προς τα εμπρός, ώστε το στήθος σας να ελευθερωθεί από τη μπάλα και να στηριχτείτε με τα χέρια σας τεντωμένα στο έδαφος μπροστά από τη μπάλα.
- Κρατείστε σε επαφή με τη μπάλα τη λεκάνη και τους μηρούς σας και τεντώστε προς τα πίσω τα πόδια σας.
- Σηκώστε εναλλάξ τα πόδια σας τεντωμένα προς τα πάνω.

Υπόδειξη: Μην διαταράσσετε την ισορροπία σας όσο κινούνται τα πόδια.

ΕΠΑΝΑΛΗΨΕΙΣ

ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ



Ασκήσεις κεντρικής σταθερότητας

Πρηνής σε μπάλα

64

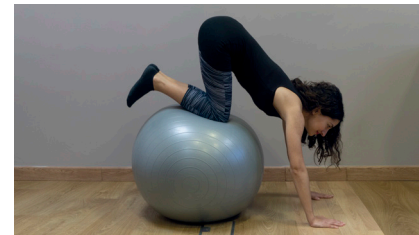
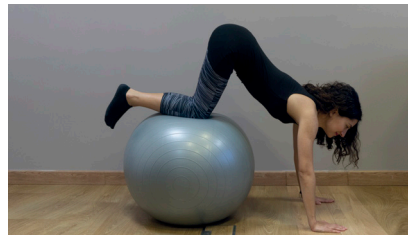
Στήριξη κορμού με κάμψη ισχίων και γονάτων

- Ξαπλώστε με το στήθος πάνω σε μία μπάλα Pilates και κυλήστε προς τα εμπρός, ώστε το στήθος σας να ελευθερωθεί από τη μπάλα και να στηριχτείτε με τα χέρια σας τεντωμένα στο έδαφος μπροστά από τη μπάλα.
- Λυγίστε τα ισχία και τα γόνατά σας, ώστε να έρθετε σε γονατιστή θέση πάνω στη μπάλα.
- Επανέλθετε αργά στην αρχική θέση.

ΕΠΑΝΑΛΗΨΕΙΣ

ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ

Υπόδειξη: Σε επαφή με τη μπάλα είναι μόνο οι κνήμες σας.



Ασκήσεις κεντρικής σταθερότητας

65

Υγπια σε μπάλα



Γέφυρα

- Ξαπλώστε με την πλάτη πάνω σε μία μπάλα Pilates και πατήστε σταθερά τα πόδια σας στο έδαφος.
- Κάντε μερικά βήματα μακριά από τη μπάλα, ώστε να ελευθερώσετε τη λεκάνη και τη μέση σας.
- Διατηρήστε την ισορροπία σας, ενώ στηρίζετε στην ωμική ζώνη και τα πόδια σας.

Υπόδειξη: Μην αφήνετε τη λεκάνη σας να πέφτει προς τα κάτω.

ΕΠΑΝΑΛΗΨΕΙΣ

ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ

Ασκήσεις κεντρικής σταθερότητας

66

Ύπτια σε μπάλα



Υπόδειξη: Μην αφήνετε τη λεκάνη σας να πέφτει προς τα κάτω.

Γέφυρα με πελματιαία κάμψη

- Ξαπλώστε με την πλάτη πάνω σε μία μπάλα Pilates και πατήστε σταθερά τα πόδια σας στο έδαφος.
- Κάντε μερικά βήματα μακριά από τη μπάλα, ώστε να ελευθερώσετε τη λεκάνη και τη μέση σας.
- Σηκώστε τις πτέρνες σας και διατηρήστε την ισορροπία σας, ενώ στηρίζετε στην ωμική ζώνη και τις μύτες των ποδιών σας.

ΕΠΑΝΑΛΗΨΕΙΣ

ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ

Ασκήσεις κεντρικής σταθερότητας

67

Υγία σε μπάλα

Γέφυρα με έκταση γονάτων

- Ξαπλώστε με την πλάτη πάνω σε μία μπάλα Pilates και πατήστε σταθερά τα πόδια σας στο έδαφος.
- Κάντε μερικά βήματα μακριά από τη μπάλα, ώστε να ελευθερώσετε τη λεκάνη και τη μέση σας.
- Τεντώστε εναλλάξ τα πόδια σας και διατηρήστε την ισορροπία σας, ενώ στηρίζετε στην ωμική ζώνη και στο ένα σας πόδι.

Υπόδειξη: Μην αφήνετε τη λεκάνη σας να πέφτει προς τα κάτω.

ΕΠΑΝΑΛΗΨΕΙΣ

ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ



Ασκήσεις κεντρικής σταθερότητας

68

Υγπια σε μπάλα



ΕΠΑΝΑΛΗΨΕΙΣ

ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ

Γέφυρα με κάμψη ώμων

- Ξαπλώστε με την πλάτη πάνω σε μία μπάλα Pilates και πατήστε σταθερά τα πόδια σας στο έδαφος.
- Κάντε μερικά βήματα μακριά από τη μπάλα, ώστε να ελευθερώσετε τη λεκάνη και τη μέση σας.
- Σηκώστε τα χέρια σας κατακόρυφα προς τα πάνω κρατώντας μία μικρή μπάλα και διατηρήστε την ισορροπία σας, ενώ στηρίζεστε στην ωμική ζώνη και στα πόδια σας.

Υπόδειξη: Μην αφήνετε τη λεκάνη σας να πέφτει προς τα κάτω.

Ασκήσεις κεντρικής σταθερότητας

69

Υγπια σε μπάλα



ΕΠΑΝΑΛΗΨΕΙΣ

ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ

Υπόδειξη: Μην αφήνετε τη λεκάνη σας να πέφτει προς τα κάτω.

Γέφυρα με κάμψη ώμων

- Ξαπλώστε με την πλάτη πάνω σε μία μπάλα Pilates και πατήστε σταθερά τα πόδια σας στο έδαφος.
- Κάντε μερικά βήματα μακριά από τη μπάλα, ώστε να ελευθερώσετε τη λεκάνη και τη μέση σας.
- Σηκώστε τα χέρια σας κατακόρυφα προς τα πάνω κρατώντας δύο βαράκια και διατηρήστε την ισορροπία σας, ενώ στηρίζετε στην ωμική ζώνη και στα πόδια σας.

BrilakisOrthopaedics

Εμμανουήλ Μπριλάκης ^(MD / MSc / PhD)
Ορθοπαιδικός Χειρουργός

Brilakis Orthopaedics | Ιδιωτικό Ιατρείο
Αιόλου 30Α | Παλαιό Φάληρο | 175 61 | 1ος Όροφος

Γ' Ορθοπαιδική Κλινική | Νοσοκομείο ΥΓΕΙΑ
Ερυθρού Σταυρού 5 | Μαρούσι | 151 23 | 5ος Όροφος

Τηλ.: 210.98.30.991

BrilakisOrthopaedics@gmail.com

www.BrilakisOrthopaedics.gr

