

OPORNICA ZA RAMO

Ramensko opornico vam predpiše zdravnik, nosite jo po njegovih navodilih.

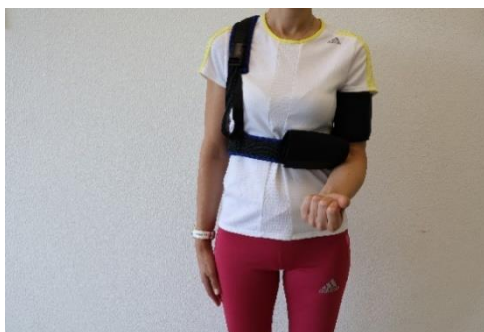
Nošenje opornice priporočamo preko spodnje majice. Opornico nosite ves čas, tudi ponoči.

Ko čez dan počivate, odpnite spodnjo manšeto, da iztegnete komolec.

Pravilna namestitvev ramenske opornice:



Vaje za komolec in zapestje:



Večkrat čez dan odpnite spodnjo manšeto, da izvajate vaje za komolec in zapestje:

1. Komolec iztegnite in krčite, nato obračajte podlaket, kot bi želeli pogledati svojo dlan z ene in druge strani.
2. Gibajte z zapestjem v vse smeri (navzgor, navzdol, levo, desno) in krožite z njim.
3. Prste stiskajte v pest in iztegnite.

Vsako vajo ponovite do 10-krat, večkrat na dan.

Boleče mesto hladite s hladnimi obkladki po 20 minut, večkrat dnevno.

Pravilna namestitvev antirotacijske opornice:



Pendularne (nihajne) vaje:



Vaje izvajajte stoje, tako da se z nebolečo roko naslonite na mizo, rahlo pokrčite kolena in naredite predklon v trupu. Poškodovana roka naj zaniha v vse smeri (naprej/nazaj, levo/desno, kroženje).

Pripravili:

Andreja Hvala Novak, dipl. fizioterapevtka
Katarzyna Kacprowicz Šinigoj, mag. fizioterapije

OPORNICA ZA RAMO

Ulica padlih borcev 13/a, 5290 Šempeter pri Gorici
tel: 05 330 1000

KIRURŠKA SLUŽBA
Oddelek za travmatologijo