

Ασκήσεις δελτοειδούς

Οι μύες του στροφικού πετάλου εκφύονται από την περιοχή της ωμοπλάτης και καταφύονται στο άνω μέρος του βραχιονίου. Όταν αυτοί οι μύες υφίστανται ρήξη συνεπεία τραυματισμού, υπερβολικής χρήσης ή εκφύλισης τότε ο ασθενής αδυνατεί να σηκώσει το χέρι του πάνω από τις 90 μοίρες.

Ωστόσο, υπάρχει ένας ακόμη ισχυρός μυς στην εξωτερική πλευρά του ώμου μας – ο δελτοειδής μυς- ο οποίος μπορεί να εκπαιδευτεί εκ νέου ώστε να αντισταθμίσει την ρήξη του στροφικού πετάλου.

Οι παρακάτω ασκήσεις έχουν στόχο την ενδυνάμωση του δελτοειδούς, η οποία με την σειρά της θα μειώσει τον πόνο και θα βελτιώσει τόσο το εύρος κίνησης όσο και τη λειτουργία του ώμου σας.

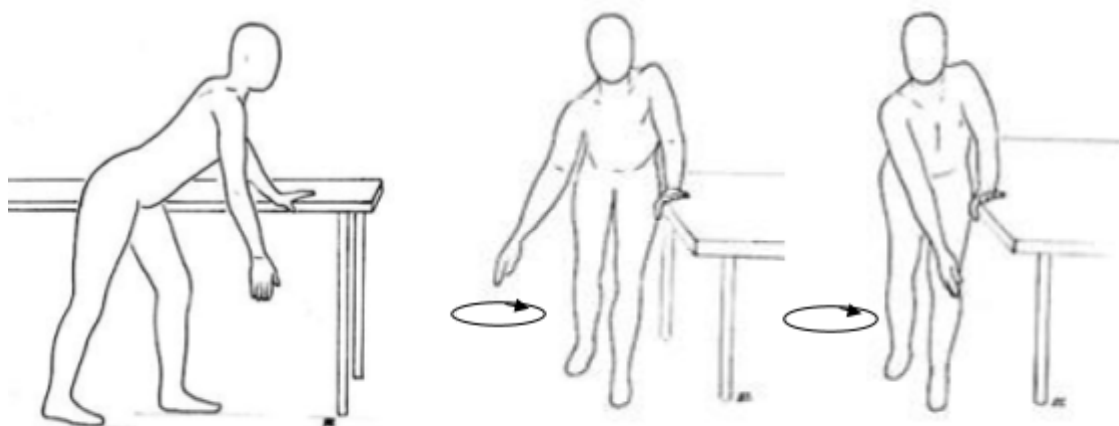
Αυτές οι ασκήσεις πρέπει να εκτελούνται 3-5 φορές την ημέρα για τουλάχιστον 6-12 βδομάδες.

1^η άσκηση

α) Σκύψτε καλά προς τα εμπρός χρησιμοποιώντας ένα τραπέζι ή πάγκο για στήριξη.

β) Αφήστε το χέρι σας να κρέμεται όσο πιο χαλαρά γίνεται. Περιστρέψτε το χέρι σας σε έναν μικρό κύκλο, δεξιόστροφα και μετά αριστερόστροφα. Επαναλάβετε 10 φορές προς κάθε κατεύθυνση.

γ) Μετακινείστε το χέρι σας προς τα εμπρός και προς τα πίσω στην ίδια ευθεία με το σώμα σας και παράλληλα με τα πόδια σας. Επαναλάβετε 20 φορές προς κάθε κατεύθυνση.



2^η άσκηση

α) Ξαπλώνετε σε ύπτια θέση με ένα μαξιλάρι να στηρίζει το κεφάλι σας.

β) Σηκώνετε το αδύναμο χέρι σας έως τις 90 μοίρες κατακόρυφα, υποβοηθώντας με το υγιές χέρι εάν είναι απαραίτητο. Ο αγκώνας πρέπει συνεχώς να είναι τεντωμένος.

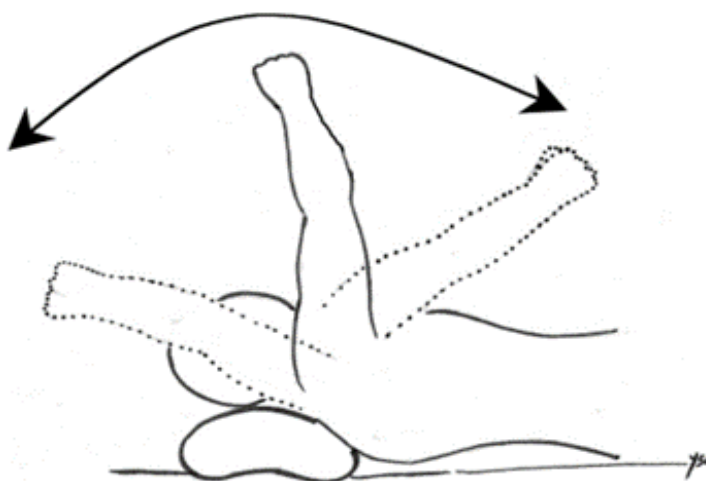
γ) Κρατήστε σταθερά το χέρι σας σε αυτή την όρθια θέση με τη δική του δύναμη για όσο περισσότερο χρονικό διάστημα μπορείτε



3^η άσκηση

α) Διατηρώντας τον αγκώνα σας συνεχώς τεντωμένο, προσπαθήστε να μετακινήσετε ολόκληρο το χέρι σας αρχικά προς τα εμπρός και στην συνέχεια προς τα πίσω

β) Η άσκηση αυτή πρέπει να είναι ομαλή και συνεχή για 5 λεπτά ή μέχρι να νιώσετε κόπωση.



4^η άσκηση

α) Καθώς αποκτάτε μεγαλύτερη αυτοπεποίθηση στον έλεγχο της κίνησης του ώμου σας, αυξήστε σταδιακά το εύρος κίνησης του ώμου σας.

β) Μετακινείτε το χέρι σας από τον μηρό σας έως πάνω από το κεφάλι σας, αγγίζοντας το κρεβάτι και επιστρέψτε πάλι στο αρχικό σημείο.

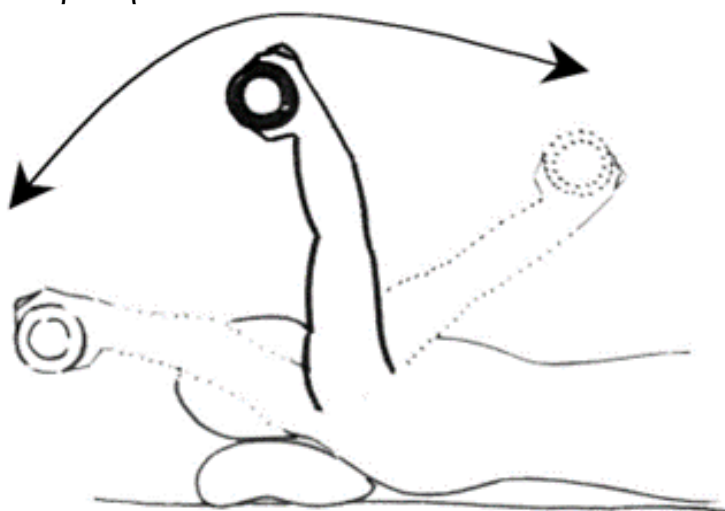
γ) Η άσκηση αυτή πρέπει να είναι ομαλή και συνεχή για 5 λεπτά ή μέχρι να νιώσετε κούραση.

5^η άσκηση

α) Καθώς αποκτάτε ακόμα μεγαλύτερη αυτοπεποίθηση στον έλεγχο της κίνησης του ώμου σας, μπορείτε να κρατήσετε ένα μικρό βάρος στο χέρι σας.

β) Μετακινείτε το χέρι σας από τον μηρό σας έως πάνω από το κεφάλι σας, αγγίζοντας το κρεβάτι και επιστρέψτε πάλι στο αρχικό σημείο.

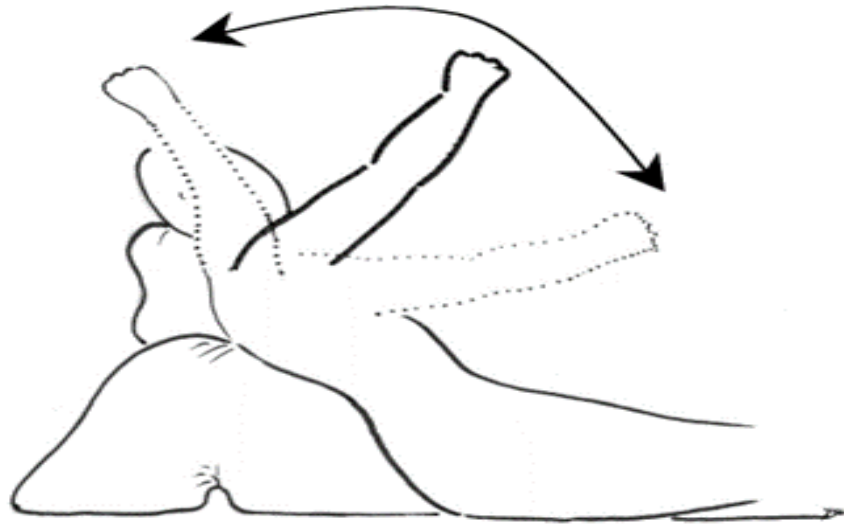
γ) Η άσκηση αυτή πρέπει να είναι ομαλή και συνεχή για 5 λεπτά ή μέχρι να νιώσετε κούραση.



6^η άσκηση

α) Όταν πλέον ελέγχετε με άνεση την κίνηση του ώμου σας, μπορείτε να εκτελέσετε την ίδια άσκηση πρώτα σε καθιστή θέση και στην συνέχεια σε όρθια στάση.

β) Η άσκηση αυτή πρέπει να είναι ομαλή και συνεχή για 5 λεπτά ή μέχρι να νιώσετε κούραση.



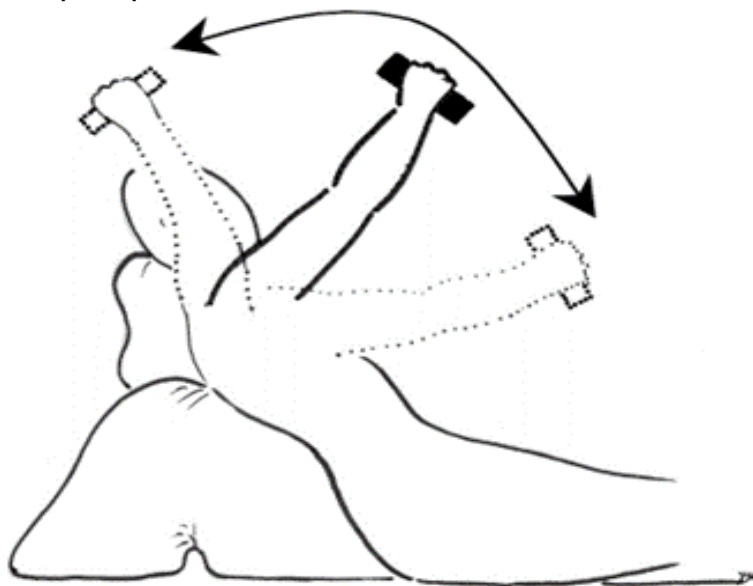
7^η άσκηση

α) Καθώς αποκτάτε μεγαλύτερη αυτοπεποίθηση στον έλεγχο της κίνησης του ώμου σας, αυξήστε σταδιακά το εύρος κίνησης του ώμου σας.

β) Μετακινείτε το χέρι σας από τον μηρό σας έως πάνω από το κεφάλι σας, αγγίζοντας τον τοίχο και επιστρέψτε πάλι στο αρχικό σημείο.

γ) Εφόσον νιώθετε πλέον άνεση με την κίνηση του ώμου σας μπορείτε να κρατήσετε ένα μικρό βάρος στο χέρι σας και να επαναλάβετε την άσκηση.

δ) Η άσκηση αυτή πρέπει να είναι ομαλή και συνεχή για 5 λεπτά ή μέχρι να νιώσετε κούραση.

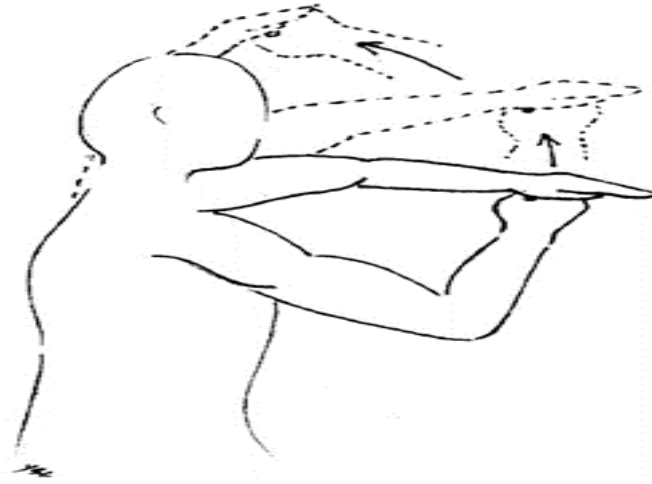


8^η άσκηση

α) Κάντε μια γροθιά με το χέρι της επώδυνης πλευράς.

β) Χρησιμοποιείτε το υγιές χέρι σας, όπως φαίνεται στην εικόνα ώστε να παρέχει αντίσταση στο άλλο σας χέρι.

γ) Κατά την διάρκεια της άσκησης θα παρατηρήσετε ότι μπορείτε να σηκώσετε πλήρως το χέρι σας (πάνω από το κεφάλι σας).



9^η άσκηση

Επαναλάβετε την ανωτέρω άσκηση σε τακτά χρονικά διαστήματα, ακόμα και χωρίς αντίσταση από το υγιές χέρι, ώστε να εκπαιδεύσετε εκ νέου τον δελτοειδή σας να εκτελεί αυτή την ομόκεντρη σύσπαση.

Εάν παρατηρήσετε επιδείνωση του πόνου ενώ κάνετε τις ασκήσεις, μειώστε τον αριθμό των επαναλήψεων και το εύρος κίνησης.