

Zdrowy bark — ruchomość i siła

Dla bólu barku przy unoszeniu ręki (ciasnota podbarkowa, przeciążenie stożka rotatorów) i sztywności po okresie oszczędzania ręki. 3 razy w tygodniu. Ból do 3–4/10, który mija do następnego dnia, jest w porządku.

Zasady bezpieczeństwa

- Ból w trakcie ćwiczeń do 3/10 jest w porządku, jeśli nie narasta i mija do następnego dnia.
- Przerwij i skonsultuj się, jeśli pojawi się drętwienie, osłabienie, ból promieniujący lub nasilający się.
- Pilnie do lekarza/SOR: drętwienie krocza, zaburzenia oddawania moczu, gorączka z bólem, poważny uraz.

Ćwiczenia

1	Wahadło Pochyl się, oprzyj zdrową rękę o stół, chora ręka luźno zwisa i kreśli małe kółka.	1 min
2	Ślizgi po ścianie Przedramiona na ścianie, przesuwaj je w górę, łopatki blisko tułowia.	2 × 10
3	Izometria rotacji zewnętrznej Bokiem do ściany, łokieć zgięty 90°, grzbiet dłoni wciskaj w ścianę.	5 × 30 s
4	Rotacja zewnętrzna z gumą Łokieć przy boku (ręcznik pod pachą), przedramię na zewnątrz, powrót powoli.	3 × 12–15
5	Unoszenie w płaszczyźnie łopatki Ręka ok. 30° przed linią ciała, kciuk w górę, do wysokości barku.	3 × 10
6	Wiosłowanie z gumą Łokcie do tyłu, łopatki w dół i do tyłu.	3 × 12

Dziennik — odhaczaj wykonane treningi

Tydzień	Pn	Wt	Śr	Cz	Pt	So	Nd	Ból 0–10
1								
2								
3								
4								
5								
6								

Nie ma poprawy po 3–4 tygodniach? Umów wizytę (50 min, 150 zł) — sprawdzę przyczynę i dopasuję ćwiczenia. Tel. 698 361 513 • ul. Oleśnicka 3, Dąbrowa Tarnowska • marcinchlosta.pl