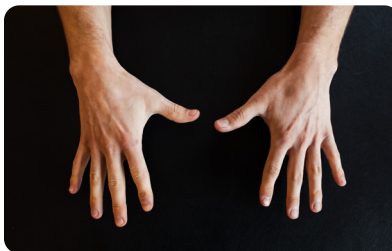
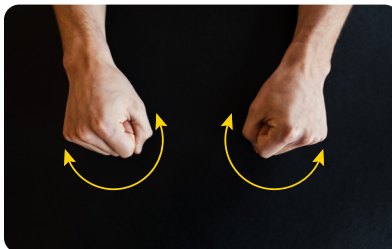


1. Saliekt un iztaisnot visus pirkstus.



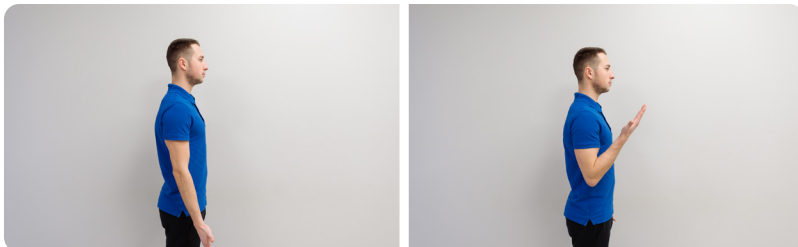
2. Izapļot plaukstu locītavu 10x uz vienu pusi, tad uz otru.



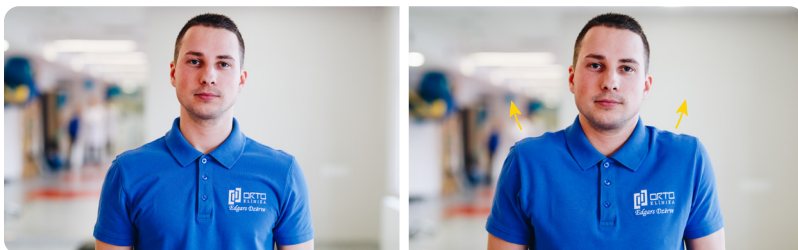
3. Vingrojumu veikt sēdus vai stāvus. Ar veselo roku saliekt un iztaisnot operētās rokas elkoni. Atkārtot 10X.



4. Saliekt un iztaisnot operētās rokas elkoni. Atkārtot 10X.



5. Vingrojumu sākt sēdus vai stāvus. Cēl plecus uz augšu. Nofiksēt dažas sekundes. Nolaist. Atkārtot 10X.



6. Vingrojumu veikt stāvus. Izapļot plecus uz priekšu un aiz muguri. Atkārtot 10X.



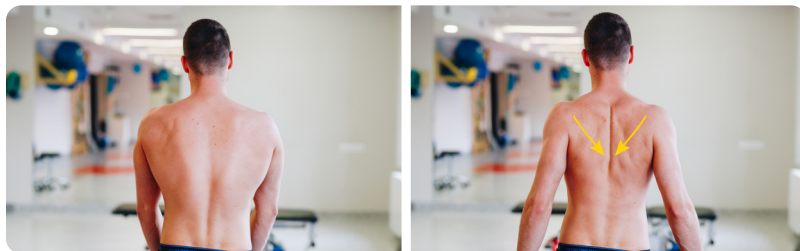
SIA "Orto klīnika"

 Bukultu iela 1a, Rīga, LV-1005
 +371 67144013, +371 67997003
 Fakss: +371 67144019
 office@orto.lv

Fizioterapijas zāle Āgenskalnā

 Nometņu iela 61, Rīga, ieeja no sētas puses (Pilsuņu ielas), 2. stāvs, LV-1002
 + 371 67869889
 rehabilitacija@orto.lv

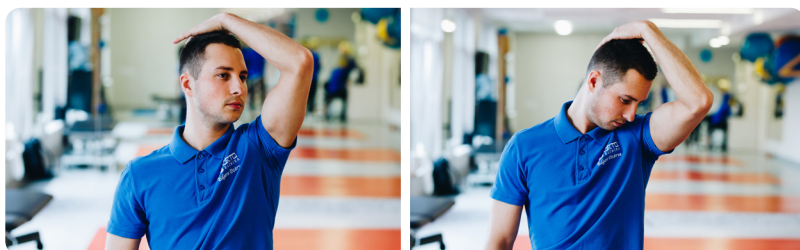
7. Vingrojumu veikt sēdus vai stāvus. Neceļot plecus, savienot lāpstiņas. Atkārtot 10X.



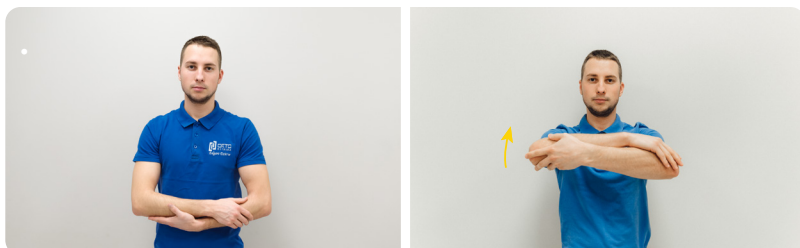
8. Vingrojumu veikt sēdus vai stāvus. Ar veselo roku liekt galvu sānis līdz vieglam muskuļu iestiepumam. Noturēt 30 sekundes. Atkārtot 5X.



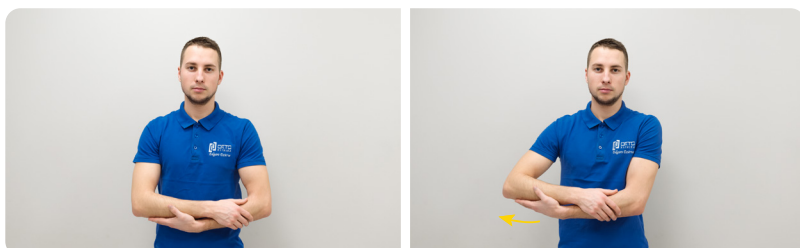
9. Vingrojumu veikt sēdus vai stāvus. Galvu pagriezt uz veselās rokas pusi, skatu vēršot padusē. Ar veselās rokas palīdzību noliekt galvu līdz vieglam muskuļu iestiepumam. Noturēt 30 sekundes. Atkārtot 5X.



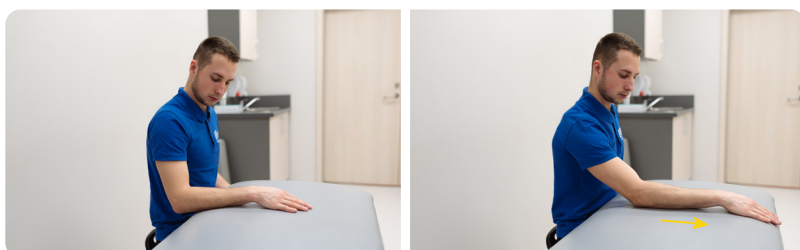
10. Vingrojumu veikt stāvus vai sēdus. Ar veselo roku balstīt operēto roku zem elkoņa. Ar veselo roku celt operēto roku uz augšu līdz _____ . Atkārtot 10X.



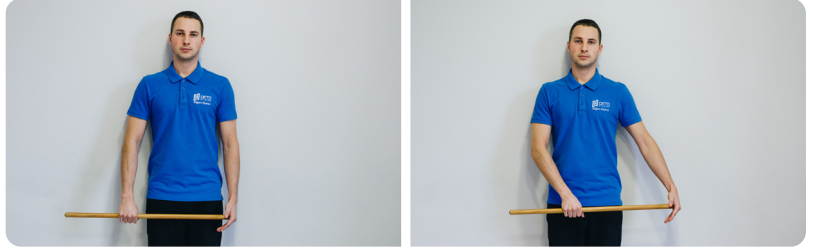
11. Vingrojumu veikt stāvus vai sēdus. Ar veselo roku balstīt operēto roku zem elkoņa. Ar veselo roku virza operēto roku sānis līdz _____ . Atkārtot 10X.



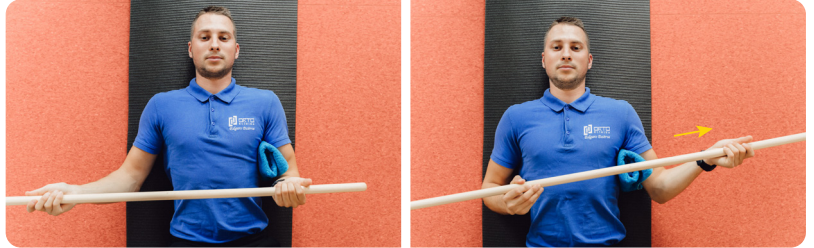
12. Vingrojumu veikt sēdus pie galda. Plaukstu balstīt pret galda virsmu. Slidināt operētās rokas plaukstu uz priekšu un atpakaļ. Atkārtot 10X.



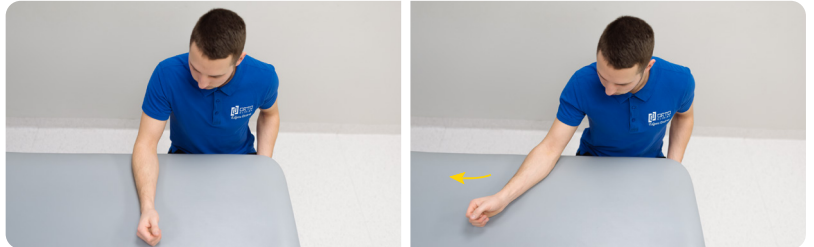
13. Vingrojumu veikt stāvus. Rokās nūja. Ar veselās rokas palīdzību virzīt operēto roku sānis līdz _____ . Atkārtot 10X.



14. Vingrojumu veikt stāvus vai guļus. Rokas saliektas elkoņos. Rokās nūja. Starp operētās rokas elkoni un ķermeni dvielis. Ar nūju virzīt operēto roku sānis. Operētās rokas elkoni piespiests pie sāna. Atkārtot 10X.



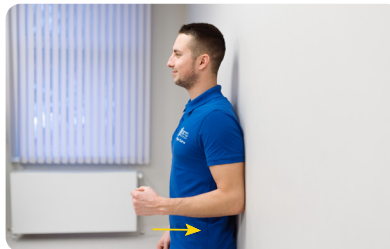
15. Vingrojumu veikt sēdus pie galdā. Operētā roka balstīta pret galdā virsmu. Slidināt apakšdelmu uz ārpusi un atpakaļ. Atkārtot 10X.



16. Vingrojumu veikt stāvus pret sienu. Elkonis saliekts. Pirksti savilkti dūrē. Spiest dūri pret sienu, neizkustinot roku. Noturēt 5 sekundes. Atkārtot 10X.



17. Vingrojumu veikt stāvus pret sienu. Elkonis saliekts. Spiest elkoni pret sienu, neizkustinot roku. Noturēt 5 sekundes. Atkārtot 10X.



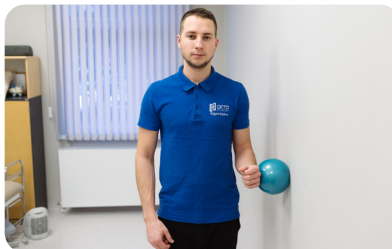
18. Vingrojumu veikt stāvus durvju ailē. Spiest plaukstu pret sienu. Noturēt 5 sekundes. Atkārtot 10X.



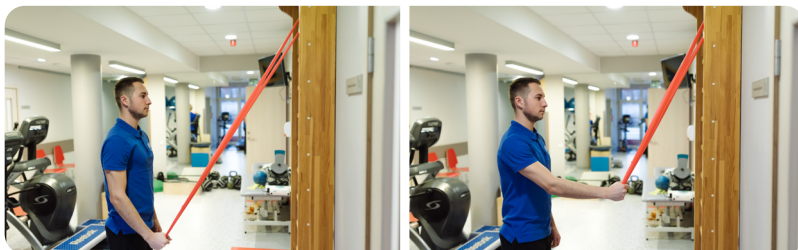
- 19.** Vingrojumu veikt stāvus durvju ailē. Spiest plaukstu ārējo virsmu pret sienu. Noturēt 5 sekundes. Atkārtot 10X.



- 20.** Vingrojumu veikt ar sānu pret sienu. Bumba starp elkonī un sienu. Spiest roku pret bumbu, neizkustinot roku. Noturēt 5 sekundes. Atkārtot 10X.



- 21.** Vingrojumu veikt stāvus. Operētajā rokā gumija. Vilkat gumiju uz leju. Ļaut, lai gumija ceļ roku uz augšu. Atkārtot 10X.



- 22.** Ārējai rotācijai
Vingrojumu veikt stāvus. Operētā roka saliekta elkonī. Rokā gumija. Vilkat gumiju klāt pie ķermeņa. Ļaut, lai gumija velk roku atpakaļ. Atkārtot 10X.



- 23.** Iekšējai rotācijai
Vingrojumu veikt stāvus. Operētā roka saliekta elkonī. Rokā gumija. Vilkat gumiju uz āru. Ļaut, lai gumija velk roku atpakaļ. Atkārtot 10X.



- 24.** Vingrojumu veikt stāvus. Operētajā rokā gumija. Vilkat gumiju uz leju pie sāna. Ļaut, lai gumija ceļ roku uz augšu. Atkārtot 10X.

