

Exercitii pentru ameliorarea durerilor de umeri

By *george*

Created 08/14/2009 - 21:55

Boli in legatura cu acest exercitiu:

- [Scolioza](#) [1]
- [Sciatica, lombosciatica sau lomboradiculopatia S1](#) [2]

De cele mai multe ori stresul si tensiunea de peste zi este resimtita nu numai la nivel psihic, aceasta resfrangandu-se chiar si asupra organismului. Astfel, un studiu statistic realizat recent a relevat faptul ca cele mai frecvente dureri care au drept cauza tensiunea de zi cu zi sunt cele manifestate in zona spatelui, umerilor si a gatului. Mai mult decat atat, trebuie sa constientizam cu totii ca muschii din zona umerilor, alaturi de musculatura gatului sunt poate printre cele mai expuse zone in aceasta privinta. Tocmai de aceea medicii specialisti recomanda efectuarea a unor exercitii pentru imbunatatirea rezistentei si a gradului de flexibilitate al umerilor.

1. Stand in genunchi pe covorul medical pozitionati mingea medicinala la aproximativ jumatate de metru in fata. Din aceasta pozitie aplecati-va trunchiul pana cand atingeti mingea cu palmele. Atentie ca trunchiul si coatele sa fie paralele cu solul.
2. Stati pe un scaun sau pe o canapea medicinala si tinand spatele drept pozitionati mainile la nivelul soldurilor. Tinand coatele indoite trageți de maini cat mai mult in spate.
3. Stati pe un scaun sau pe o canapea medicinala si tinand spatele drept uniti palmele la spate. Atentie inca coatele sa ramana drepte.
4. Stati cu fata la una dintre imbinarile peretilor camerei si pozitionati cate o mana pe fiecare perete. Din aceasta pozitie faceti un pas in spate si incercati sa aduceti trunchiul cat mai mult in fata.
5. Pentru acest exercitiu este necesar sa folositi o esarfa. Astfel tinand mainile la spate incercati sa intindeti esarfa, astfel incat mana stanga sa fie la nivelul soldurilor si mana dreapta deasupra capului.
6. Stand asezat pe un scaun sau pe o canapea medicinala, cu spatele drept, ridicati mainile in dreptul capului, avand coatele indoite. Din aceasta pozitie apucati cu palma dreapta cotul stang si invers.
7. Stand asezat pe un scaun sau pe o canapea medicinala cu spatele drept, ridicati o esarfa deasupra capului si tinandu-o cu mainile de ambele capete, intindeti cat puteti de tare.
8. Stand in fata unui perete la o distanta de aproximativ jumatate de metru indeti mana stanga pana in momentul in care unghiul fata de pamant ajunge la 90 de grade. Sprijinind palma de perete incercati sa va intoarceti in directia opusa.
9. Pozitionati-va paralel cu un perete stand cu umarul si soldul lipit de acesta. Indoiti cotul pana in momentul in care antebratul este deasemenea lipit de perete, apoi incercati sa impingeti usor fara a schimba pozitia.
10. Stand in picioare cu spatele la perete indoiti cotul pana intr-un unghi de 90 de grade, apoi impingeti inspre perete, fara a va schimba pozitia.
11. Stand in picioare cu fata la perete indoiti cotul pana intr-un unghi de 90 de grade si strangeti pumnul, apoi impingeti inspre perete fara a va schimba pozitia.
12. Stand in picioare cu spatele la canapeaua medicinala, plasati palmele pe aceasta, si incercati sa

Exercitii pentru ameliorarea durerilor de umeri

Published on Sanatate, medicina, tratament (<http://www.i-medic.ro>)

va lasati usor in jos. Veti resimti la nivelul umerilor o senzatie de intindere.

13. Legati o esarfa de spatarul unui scaun mai inalt sau un alt obiect stabil si tinand celalalt capat cu o mana intindeti cat puteti de tare. Atentie insa ca spatele sa ramana drept. Puteti efectua acest exercitiu stand fie cu fata, fie cu spatele la scaun, sau chiar paralel cu acesta.

- [Exercitii pe boli](#)
- [Canapea medicinala](#)
- [Covor medical](#)
- [Minge medicinala](#)

Source URL: <http://www.i-medic.ro/exercitii/exercitii-pentru-ameliorarea-durerilor-de-umeri>

Links:

[1] <http://www.i-medic.ro/boli/scolioza>

[2] <http://www.i-medic.ro/boli/sciatica-lombosciatica-sau-lomboradiculopatia-s1>