



Αυτό είναι ένα γενικό πρόγραμμα που παρέχει ένα ευρύ φάσμα ασκήσεων. Για να διασφαλίσετε ότι το πρόγραμμα είναι ασφαλές και αποτελεσματικό για εσάς, θα πρέπει να το πραγματοποιείτε σε συνεννόηση με τον θεράποντα φυσικοθεραπευτή της ομάδας μας.

**Δύναμη:** Η ενδυνάμωση των μυών που στηρίζουν τον ώμο σας θα σας βοηθήσει να διατηρήσετε σταθερή την άρθρωση του ώμου.

Ένα επαρκές μυϊκό σύστημα αποτρέπει τον πόνο στον ώμο και τον περαιτέρω τραυματισμό.

**Ευελιξία:** Η ελαστικότητα των μυών είναι σημαντική για την αποκατάσταση του εύρους κίνησης και την πρόληψη τραυματισμών.

Οι ήπιες διατάσεις μετά από ασκήσεις ενδυνάμωσης μπορούν να βοηθήσουν στη μείωση του μυϊκού πόνου και να διατηρήσουν τους μύες σας ελαστικούς.

**Μύες-στόχοι:** Οι μυϊκές ομάδες που στοχεύει αυτό το πρόγραμμα προετοιμασίας περιλαμβάνουν:

- Δελτοειδείς
- Τραπεζοειδείς
- Ρομβοειδείς
- Υπερακάνθιος
- Υπακάνθιος
- Υποπλάτιος
- Θωρακικοί
- Δικέφαλος βραχιόνιος
- Τρικέφαλος βραχιόνιος
- Μείζων στρογγύλος
- Ελάσσων στρογγύλος



ΧΡΗΣΤΟΣ ΑΝ. ΓΕΩΡΓΟΠΟΥΛΟΣ  
ΟΡΘΟΠΑΙΔΙΚΗ ΦΥΣΙΚΟΘΕΡΑΠΕΙΑ

AAOS  
AMERICAN ACADEMY OF  
ORTHOPAEDIC SURGEONS

ΑΣΚΗΣΙΟΛΟΓΙΟ ΠΑΘΗΣΕΩΝ  
ΩΜΟΥ

**Διάρκεια προγράμματος:** Αυτό το πρόγραμμα ασκήσεων του ώμου θα πρέπει να συνεχιστεί για 4 έως 6 εβδομάδες βάσει των εξατομικευμένων οδηγιών που σας δίνουμε. Μετά το παραπάνω διάστημα αυτές οι ασκήσεις μπορούν να συνεχιστούν ως πρόγραμμα συντήρησης για την αποφυγή υποτροπών. Η εκτέλεση των ασκήσεων 2 με 3 ημέρες την εβδομάδα θα διατηρήσει την δύναμη και το εύρος κίνησης στον ώμο σας.

#### Ξεκινώντας

**Προθέρμανση:** Πριν κάνετε τις παρακάτω ασκήσεις, κάντε προθέρμανση με 5 έως 10 λεπτά δραστηριότητας χαμηλής έντασης, όπως περπάτημα στατικό ποδήλατο.

**Διατάσεις:** Μετά την προθέρμανση, κάντε τις διατάσεις πριν προχωρήσετε στην ενδυνάμωση. Όταν ολοκληρώσετε τις ασκήσεις ενδυνάμωσης, επαναλάβετε τις διατάσεις για να τελειώσετε το πρόγραμμα.

**Μην αγνοείτε τον πόνο:** Δεν πρέπει να αισθάνεστε πόνο κατά τη διάρκεια μιας άσκησης. Επικοινωνήστε μαζί μας αν αισθανθείτε τυχόν πόνο κατά την άσκηση.

**Κάντε ερωτήσεις:** Εάν δεν είστε σίγουροι πώς να κάνετε μια άσκηση ή πόσο συχνά να την κάνετε, επικοινωνήστε μαζί μας.



ΧΡΗΣΤΟΣ ΑΝ. ΓΕΩΡΓΟΠΟΥΛΟΣ  
ΟΡΘΟΠΑΙΔΙΚΗ ΦΥΣΙΚΟΘΕΡΑΠΕΙΑ

AAOS  
AMERICAN ACADEMY OF  
ORTHOPAEDIC SURGEONS

ΑΣΚΗΣΙΟΛΟΓΙΟ ΠΑΘΗΣΕΩΝ  
ΩΜΟΥ

## ΔΙΑΤΑΣΕΙΣ

### 1. ΕΚΚΡΕΜΕΣ

ΕΠΑΝΑΛΗΨΕΙΣ

2 ΣΕΤ ΤΩΝ 10

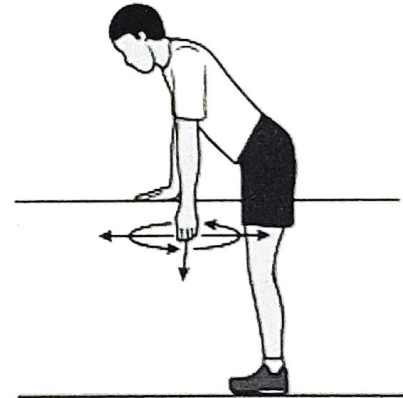
ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ

5-6/εβδομαδα

**ΜΥΕΣ ΠΟΥ ΑΣΚΟΥΝΤΑΙ:** Δελτοειδείς, υπερακάνθιος, υπακάνθιος, υποπλάτιος

**Εξοπλισμός που απαιτείται:** Κανένα

- Σκύψτε προς τα εμπρός και τοποθετήστε το ένα χέρι σε πάγκο ή τραπέζι για υποστήριξη. Αφήστε το άλλο σας χέρι να κρέμεται ελεύθερα στο πλάι σας.
- Αιωρήστε το χέρι σας μπροστά και πίσω. Επαναλάβετε την άσκηση μετακινήστε το χέρι σας μέσα-έξω και επαναλάβετε ξανά με κυκλική κίνηση.
- Επαναλάβετε ολόκληρη τη σειρά με το άλλο χέρι.



ΧΡΗΣΤΟΣ ΑΝ. ΓΕΩΡΓΟΠΟΥΛΟΣ  
ΟΡΘΟΠΑΙΔΙΚΗ ΦΥΣΙΚΟΘΕΡΑΠΕΙΑ

**TIP:** Μην λυγίζετε τα γόνατα και μην στρίβετε το σώμα σας κατά την διάρκεια της άσκησης.



## ΔΙΑΤΑΣΕΙΣ

### 2. Διάταση οπίσθιου δελτοειδή

ΕΠΑΝΑΛΗΨΕΙΣ

4

ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ

5-6/ΕΒΔΟΜΑΔΑ

**ΜΥΕΣ ΠΟΥ ΑΣΚΟΥΝΤΑΙ:** Τετράγωνοι οσφυϊκοί, ανελκτικές ωμοπλατών.

Φυσιολογικά θα αισθάνεστε διάταση 'τράβηγμα' στο πίσω μέρος του ώμου.

**Εξοπλισμός που απαιτείται:** Κανένας

- Χαλαρώστε τους ώμους σας και τραβήξτε απαλά το ένα χέρι στο στήθος σας όσο πιο μακριά από τον ώμο είναι δυνατό, κρατώντας στο πάνω μέρος του μπράτσου σας.
- Κρατήστε το τέντωμα για 30 δευτερόλεπτα και μετά χαλαρώστε για 30 δευτερόλεπτα.
- Επαναλάβετε με το άλλο χέρι.



ΧΡΗΣΤΟΣ ΑΝ. ΓΕΩΡΓΟΠΟΥ  
ΟΡΘΟΠΑΙΔΙΚΗ ΦΥΣΙΚΟΘΕΡΑΠΕΙΑ

**TIP:** Μην τραβάτε και μην πιέζετε τον αγκώνα σας κατά τη διάρκεια της άσκησης.



ΧΡΗΣΤΟΣ ΑΝ. ΓΕΩΡΓΟΠΟΥΛΟΣ  
ΟΡΘΟΠΑΙΔΙΚΗ ΦΥΣΙΚΟΘΕΡΑΠΕΙΑ

AAOS  
AMERICAN ACADEMY OF  
ORTHOPAEDIC SURGEONS

ΑΣΚΗΣΙΟΛΟΓΙΟ ΠΑΘΗΣΕΩΝ  
ΩΜΟΥ

## ΔΙΑΤΑΣΕΙΣ

### 3. Παθητική έσω στροφή ώμου

ΕΠΑΝΑΛΗΨΕΙΣ

4

ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ

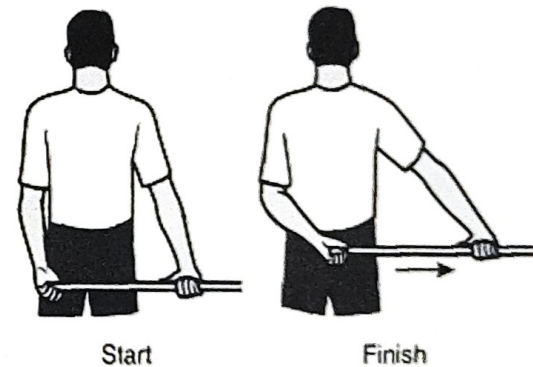
5-6/ΕΒΔΟΜΑΔΑ

**ΜΥΕΣ ΠΟΥ ΑΣΚΟΥΝΤΑΙ:** Υπερακάνθιος

Φυσιολογικά θα αισθάνεστε διάταση 'τράβηγμα' στο πρόσθιο τμήμα του ώμου σας.

**Εξοπλισμός που απαιτείται:** Μια ελαφριά ράβδος

- Κρατήστε ένα ραβδί πίσω από την πλάτη σας με το ένα χέρι και ελαφρά πιάστε την άλλη άκρη του ραβδιού με το άλλο σας χέρι
- Τραβήξτε το ραβδί οριζόντια όπως φαίνεται έτσι ώστε να είναι ο ώμος σας τεντωμένος παθητικά σε σημείο να νιώθει ένα τράβηγμα χωρίς πόνο
- Μείνετε για 30 δευτερόλεπτα και μετά χαλαρώστε για 30 δευτερόλεπτα.
- Επαναλάβετε από την άλλη πλευρά.



ΧΡΗΣΤΟΣ ΑΝ. ΓΕΩΡΓΟΠΟΥΛΟΣ  
ΟΡΘΟΠΑΙΔΙΚΗ ΦΥΣΙΚΟΘΕΡΑΠΕΙΑ

TIP: Διατηρήστε το σώμα σας ίσιο και όσο μπορείτε κατά την διάρκεια της άσκησης.



ΧΡΗΣΤΟΣ ΑΝ. ΓΕΩΡΓΟΠΟΥΛΟΣ  
ΟΡΘΟΠΑΙΔΙΚΗ ΦΥΣΙΚΟΘΕΡΑΠΕΙΑ

AAOS  
AMERICAN ACADEMY OF  
ORTHOPAEDIC SURGEONS

ΑΣΚΗΣΙΟΛΟΓΙΟ ΠΑΘΗΣΕΩΝ  
ΩΜΟΥ

## ΔΙΑΤΑΣΕΙΣ

### 4. Παθητική έξω στροφή ώμου

ΕΠΑΝΑΛΗΨΕΙΣ

4

ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ

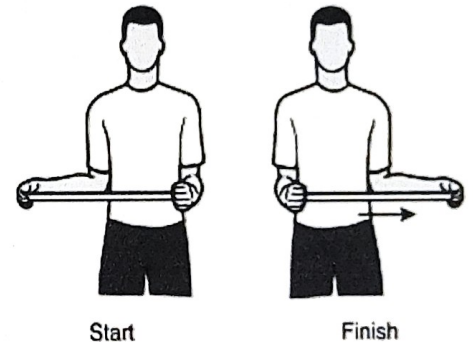
5-6/εβδομάδα

**ΜΥΕΣ ΠΟΥ ΑΣΚΟΥΝΤΑΙ:** Υπακάνθιος, ελάσων στρογγύλος

Φυσιολογικά θα αισθάνεστε διάταση 'τράβηγμα' στους γλουτούς, στο κάτω μέρος του κορμού και των μηρών σας.

**Εξοπλισμός που απαιτείται:** Μια ελαφριά ράβδος

- Πιάστε το ραβδί με το ένα χέρι και αγκαλιάστε με την γροθιά του άλλου χεριού σας το άλλο άκρο του ραβδίου. Τα μπράτσα σας κολλημένα στο σώμα σας.
- Κρατήστε τον αγκώνα του ώμου στον οποίο τεντώνετε στο πλάι του σώματός σας και σπρώξτε το ραβδί οριζόντια όπως φαίνεται σε σημείο ώστε να νιώθετε ένα τράβηγμα χωρίς πόνο.
- Μείνετε για 30 δευτερόλεπτα και μετά χαλαρώστε για 30 δευτερόλεπτα
- Επαναλάβετε από την άλλη πλευρά.



ΧΡΗΣΤΟΣ ΑΝ. ΓΕΩΡΓΟΠΟΥΛΟΣ  
ΟΡΘΟΠΑΙΔΙΚΗ ΦΥΣΙΚΟΘΕΡΑΠΕΙΑ

**TIP:** Μην απομακρύνετε τα μπράτσα σας από το σώμα σας.



## ΔΙΑΤΑΞΕΙΣ

### 5. ΔΙΑΤΑΞΗ ΑΠΟ ΠΛΑΓΙΑ ΚΑΤΑΚΛΙΣΗ

ΕΠΑΝΑΛΗΨΕΙΣ

3 ΣΕΤ ΤΩΝ 4

ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ

ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΑ

**ΜΥΕΣ ΠΟΥ ΑΣΚΟΥΝΤΑΙ:** Ελάσσων στρογγύλος, υπακάνθιος

Φυσιολογικά θα αισθάνεστε διάταση 'τράβηγμα' στην περιοχή της ωμοπλάτης σας.

**Εξοπλισμός που απαιτείται:** Κανένας

- Ξαπλώστε στο πλάι σε μια σταθερή, επίπεδη επιφάνεια με το προσβεβλημένο με τον ώμο κάτω από εσάς και το χέρι σας λυγισμένο, όπως φαίνεται. Μπορείτε να τοποθετήσετε το κεφάλι σας σε ένα μαξιλάρι για άνεση, εάν χρειάζεται
- Χρησιμοποιήστε το ελεύθερο χέρι σας για να σπρώξετε το άλλο σας χέρι προς τα κάτω. Σταματήστε όταν πιέζοντας προς τα κάτω αισθάνεστε ένα τέντωμα στο πίσω μέρος του ώμου που διατείνεται, αυτόν που είναι στο κάτω μέρος
- Κρατήστε αυτή τη θέση για 30 δευτερόλεπτα και στη συνέχεια χαλαρώστε το χέρι σας 30 δευτερόλεπτα



Sleeper position



Start



Finish

ΟΡΘΟΠΑΙΔΙΚΗ ΦΥΣΙΚΟΘΕΡΑΠΕΙΑ

TIP: Μην πιέζετε πολύ τους καρπούς σας προς κάποια κατεύθυνση.



## ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗΣ

### 6. Κωπηλατική

ΕΠΑΝΑΛΗΨΕΙΣ

3 ΣΕΤ ΤΩΝ 8

ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ

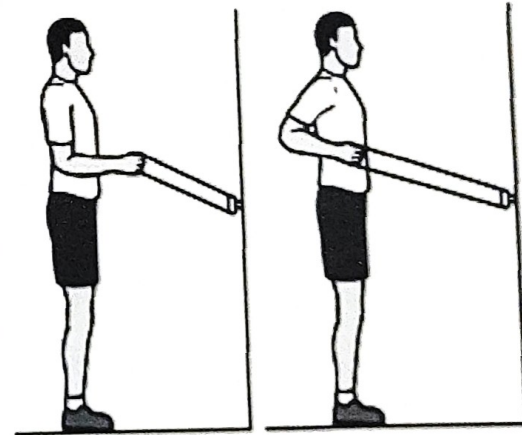
3/ΕΒΔΟΜΑΔΑ

**ΜΥΕΣ ΠΟΥ ΑΣΚΟΥΝΤΑΙ:** Μέσος και κάτω τραπεζοειδής

Φυσιολογικά θα αισθάνεστε να σφίγγουν οι μυς στο πίσω μέρος του ώμου και στο πάνω μέρος της πλάτης σας.

**Εξοπλισμός που απαιτείται:** Χρησιμοποιήστε ένα λάστιχο ήπιας αντίστασης. Καθώς η άσκηση γίνεται ευκολότερη, προχωρήστε σε 3 σετ των 12 επαναλήψεων. Εάν έχετε πρόσβαση σε γυμναστήριο, η άσκηση μπορεί επίσης να γίνει σε μηχανήμα με βάρη. Ένας γυμναστής στο γυμναστήριό σας μπορεί να σας δώσει οδηγίες πώς να χρησιμοποιείτε τα μηχανήματα με ασφάλεια.

- Κάντε μια θηλιά μήκους ενός μέτρου με το λάστιχο και δέστε τις άκρες μαζί. Συνδέστε τη θηλιά σε ένα πόμολο πόρτας ή άλλο σταθερό αντικείμενο
- Σταθείτε κρατώντας το λάστιχο με τον αγκώνα σας λυγισμένο και στο πλάι, όπως φαίνεται στην αρχική θέση
- Κρατήστε το χέρι σας κοντά στο πλάι σας και τραβήξτε αργά τον αγκώνα σας πίσω
- Επιστρέψτε αργά στην αρχική θέση και επαναλάβετε



**ΤΙΠ:** Καθώς τραβάτε προς τα πίσω το λάστιχο τραβάτε και τους ώμους προς τα πίσω ενώνοντας τις ωμοπλάτες.





## 7. Έσω στροφείς

ΕΠΑΝΑΛΗΨΕΙΣ

3 ΤΩΝ 8

ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ

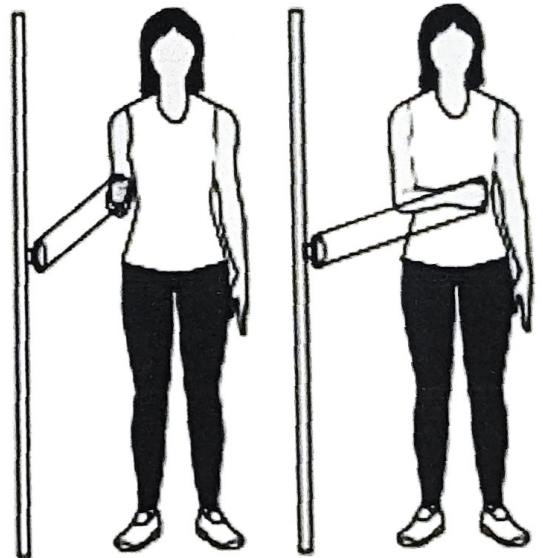
3/ΕΒΔΟΜΑΔΑ

**ΜΥΕΣ ΠΟΥ ΑΣΚΟΥΝΤΑΙ:** Ελάσσων θωρακικός, υποπλάτιος

Φυσιολογικά θα αισθάνεστε να σφίγγουν οι μυς στο στήθος και τον ώμο σας.

**Εξοπλισμός που απαιτείται:** Χρησιμοποιήστε ένα λάστιχο ήπιας αντίστασης. Καθώς η άσκηση γίνεται ευκολότερη, προχωρήστε σε 3 σετ των 12 επαναλήψεων. Εάν έχετε πρόσβαση σε γυμναστήριο, αυτό. Η άσκηση μπορεί επίσης να γίνει σε μηχάνημα με βάρη. Ένας γυμναστής στο γυμναστήριό σας μπορεί να σας δώσει οδηγίες πώς να χρησιμοποιείτε τα μηχανήματα με ασφάλεια.

- Κάντε μια θηλιά μήκους ενός μέτρου με το λάστιχο και δέστε τις άκρες μαζί. Συνδέστε τη θηλιά σε ένα πόμολο πόρτας ή άλλο σταθερό αντικείμενο
- Σταθείτε κρατώντας το λάστιχο με τον αγκώνα σας λυγισμένο και στο πλάι σας, όπως φαίνεται στην αρχική θέση
- Κρατήστε τον αγκώνα σας κοντά στο πλάι του σώματός σας και στρέψτε το χέρι σας προς τα μέσα
- Επιστρέψτε αργά στην αρχική θέση και επαναλάβετε



TIP: Να κρατάτε το χέρι σας σε επαφή με το σώμα σας.



## 8. Έξω στροφείς

ΕΠΑΝΑΛΗΨΕΙΣ

3 ΣΕΤ ΤΩΝ 8

ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ

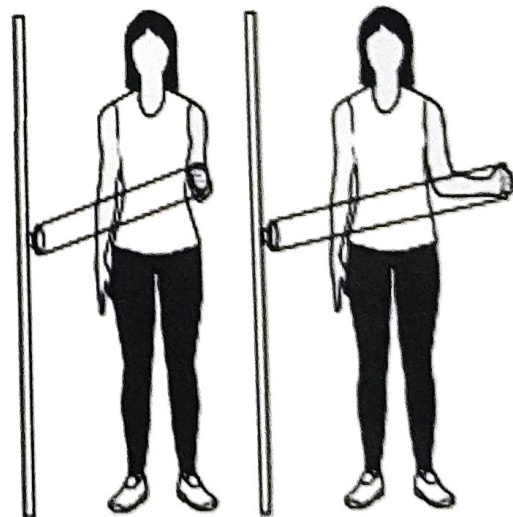
3/ΕΒΔΟΜΑΔΑ

**ΜΥΕΣ ΠΟΥ ΑΣΚΟΥΝΤΑΙ:** Ελάσων στρογγύλος, οπίσθιος δελτοειδής, υπακάνθιος

Φυσιολογικά θα αισθάνεστε να σφίγγουν οι μύες στον ώμο και στο πάνω μέρος της πλάτης σας.

**Εξοπλισμός που απαιτείται:** Χρησιμοποιήστε ένα λάστιχο ήπιας αντίστασης. Καθώς η άσκηση γίνεται ευκολότερη, προχωρήστε σε 3 σετ των 12 επαναλήψεων. Εάν έχετε πρόσβαση σε γυμναστήριο, αυτή η άσκηση μπορεί να πραγματοποιηθεί και σε μηχάνημα με βάρη. Ένας γυμναστής στο γυμναστήριό σας μπορεί να σας καθοδηγήσει για τον τρόπο ασφαλούς χρήσης των μηχανών.

- Ξαπλώστε στο πλάι στο πάτωμα με το κάτω πόδι ελαφρώς λυγισμένο και το πάνω πόδι ίσιο. Ο αγκώνας σας πρέπει να βρίσκεται ακριβώς κάτω από τον ώμο σας με τον πήχη σας τεντωμένο στο πάτωμα μπροστά σας.
- Σφίξτε τους κοιλιακούς σας μύες και σηκώστε το ισχίο σας από το πάτωμα.
- Εάν μπορείτε, ισιώστε το κάτω πόδι σας και σηκώστε το γόνατό σας από το πάτωμα όπως φαίνεται.
- Κρατήστε το σώμα σας ίσιο και κρατήστε αυτή τη θέση για 15 δευτερόλεπτα.
- Επιστρέψτε αργά στην αρχική θέση και επαναλάβετε από την άλλη πλευρά.



**ΤΙΠ:** Καθώς τραβάτε προς τα έξω ενώστε ταυτόχρονα τις ωμοπλάτες.



**9. Κάμψη αγκώνα**

**ΧΡΗΣΤΟΣ ΑΝ. ΓΕΩΡΓΟΠΟΥΛΟΣ**  
ΟΡΘΟΠΑΙΔΙΚΗ ΦΥΣΙΚΟΘΕΡΑΠΕΙΑ

**ΕΠΑΝΑΛΗΨΕΙΣ**

**3 ΣΕΤ ΤΩΝ 8**

**ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ**

**3/ΕΒΔΟΜΑΔΑ**

**ΜΥΕΣ ΠΟΥ ΑΣΚΟΥΝΤΑΙ:** Δικέφαλος βραχιόνιος

Φυσιολογικά θα αισθάνεστε να σφίγγει το μπράτσο σας.

**Εξοπλισμός που απαιτείται:** Ξεκινήστε με ένα βάρος που επιτρέπει 3 σετ των 8 επαναλήψεων και προχωρήστε σε 3 σετ των 12 επαναλήψεων. Καθώς η άσκηση γίνεται πιο εύκολη, προσθέστε βάρος σε βήματα του 1 κιλού με μέγιστο 5 έως 10 κιλά. Κάθε φορά που αυξάνετε το βάρος, ξεκινήστε ξανά με 3 σετ των 8 επαναλήψεων

- Σταθείτε όρθιος με το βάρος σας ομοιόμορφα κατανεμημένο και στα δύο πόδια
- Κρατήστε τον αγκώνα σας κοντά στο πλάι σας και σηκώστε αργά το βάρος προς τον ώμο σας όπως φαίνεται λυγίζοντας τον αγκώνα σας.
- Κρατήστε για 2 δευτερόλεπτα
- Επιστρέψτε αργά στην αρχική θέση και επαναλάβετε



**ΧΡΗΣΤΟΣ ΑΝ. ΓΕΩΡΓΟΠΟΥΛΟΣ**

**TIP:** Μην εκτελείτε πολύ γρήγορα και μη στρίβετε το χέρι σας καθώς λυγίζετε τον αγκώνα σας.

**ΑΣΚΗΣΙΟΛΟΓΙΟ ΠΑΘΗΣΕΩΝ ΩΜΟΥ**

**ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗΣ**

**10. Έκταση αγκώνα**



ΧΡΗΣΤΟΣ ΑΝ. ΓΕΩΡΓΟΠΟΥΛΟΣ  
ΟΡΘΟΠΑΙΔΙΚΗ ΦΥΣΙΚΟΘΕΡΑΠΕΙΑ

AAOS  
AMERICAN ACADEMY OF  
ORTHOPAEDIC SURGEONS

ΛΕΙΣ

3 ΣΕΤ ΤΩΝ 8

ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ

3/ΕΒΔΟΜΑΔΑ

**ΜΥΕΣ ΠΟΥ ΑΣΚΟΥΝΤΑΙ:** Τρικέφαλος βραχιόνιος

Φυσιολογικά θα αισθάνεστε να σφίγγει το πίσω μέρος του βραχιονά σας

**Εξοπλισμός που απαιτείται:** Ξεκινήστε με ένα βάρος που επιτρέπει 3 σετ των 8 επαναλήψεων και προχωρήστε σε 3 σετ των 12 επαναλήψεων. Καθώς η άσκηση γίνεται πιο εύκολη, προσθέστε βάρος σε βήματα του 1 κιλού στο μέγιστο 5 κιλά. Κάθε φορά που αυξάνετε το βάρος, ξεκινήστε ξανά με 3 σετ των 8 επαναλήψεων.

- Σταθείτε όρθιος με το βάρος σας ομοιόμορφα κατανεμημένο και στα δύο πόδια
- Σηκώστε το χέρι σας και λυγίστε τον αγκώνα σας με το βάρος πίσω από το κεφάλι σας. Στηρίξτε το χέρι σας τοποθετώντας το αντίθετο χέρι στο πάνω μέρος του βραχιονά
- Ισιώστε αργά τον αγκώνα σας και φέρτε το βάρος προς τα πάνω
- Κρατήστε για 2 δευτερόλεπτα
- Χαμηλώστε αργά το χέρι σας πίσω από το κεφάλι σας και επαναλάβετε

**ΤΙΠ:** Κρατήστε σφιχτό το στομάχι σας και μην καμπουριάζετε την πλάτη σας.



ΑΣΚΗΣΙΟΛΟΓΙΟ ΠΑΘΗΣΕΩΝ ΩΜΟΥ

ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗΣ

11. Τραπεζοειδής



**ΜΥΕΣ ΠΟΥ ΑΣΚΟΥΝΤΑΙ:** Μέσος και οπίσθιος δελτοειδής,  
υπερακάνθιος, μέσος τραπεζοειδής

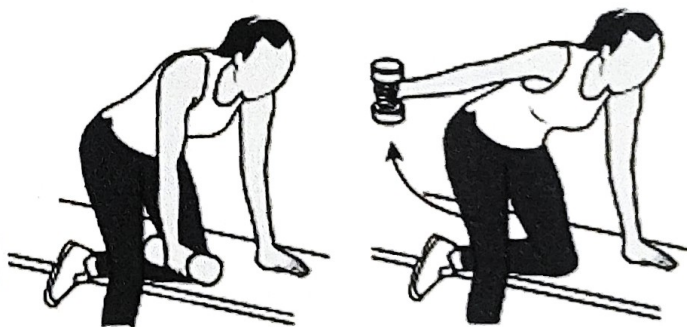
Φυσιολογικά θα αισθάνεστε να σφίγγει το πίσω μέρος του ώμου  
και το άνω μέρος της πλάτης σας.

**Εξοπλισμός που απαιτείται:** Ξεκινήστε με ένα αρκετά ελαφρύ βάρος  
ξεκινώντας με 3 έως 4 σετ των 20 επαναλήψεων χωρίς πόνο. Καθώς η  
άσκηση γίνεται πιο εύκολη στην εκτέλεση, προσθέστε 2 έως 3 κιλά  
βάρους, αλλά κάντε λιγότερες επαναλήψεις. Προχωρήστε σε 3 σετ των 15  
επαναλήψεων σε κάθε αύξηση βάρους, με το μέγιστο βάρος να φτάνει  
περίπου 5 με 7 κιλά.

- Τοποθετήστε το γόνατό σας σε έναν πάγκο ή καρέκλα και σκύψτε προς τα εμπρός ώστε το χέρι σας να φτάνει στον πάγκο και να σας βοηθά να στηρίξετε το βάρος. Το άλλο σας χέρι να είναι στο πλάι σας με την παλάμη στραμμένη προς το σώμα σας.
- Σηκώστε αργά το χέρι σας προς τα πίσω έως το ύψος του ώμου ώστε το χέρι σας να είναι παράλληλο με το πάτωμα
- Χαμηλώστε αργά το χέρι σας μετρώντας ώστε να φτάσει στην αρχική θέση όταν φτάσετε το μέτρημα στο 5.

**ΤΙΠ:** Πρέπει το βάρος να είναι τέτοιο ώστε οι τελευταίες 2 επαναλήψεις να είναι δύσκολες στην εκτέλεση αλλά όχι να προκαλούν πόνο.

**ΑΣΚΗΣΙΟΛΟΓΙΟ ΠΑΘΗΣΕΩΝ ΩΜΟΥ**



## ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗΣ

### 12. Προσαγωγή ωμοπλάτων

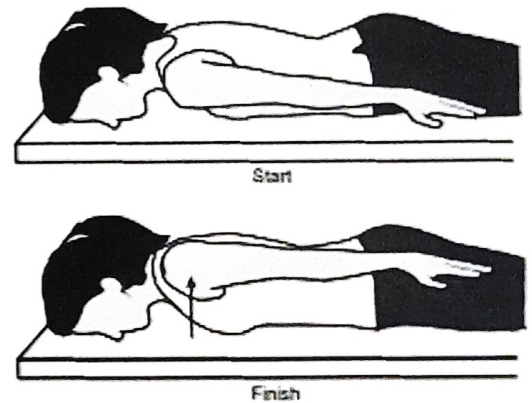


Φυσιολογικά θα αισθάνεστε να σφίγγει το πάνω μέρος της πλάτης σας.

#### Εξοπλισμός που απαιτείται: Κανένας

- Ξαπλώστε μπρούμυτα με τα χέρια στο πλάι. Τοποθετήστε ένα μαξιλάρι κάτω από το μέτωπό σας για άνεση, εάν χρειάζεται
- Ενώστε απαλά τις ωμοπλάτες σας όσο το δυνατόν περισσότερο
- Χαλαρώστε περίπου στα μισά από αυτή τη θέση και κρατήστε το για 10 δευτερόλεπτα.
- Χαλαρώστε και επαναλάβετε 10 φορές

TIP: Μην σφίγγετε τον αυχένα σας.



ΧΡΗΣΤΟΣ ΑΝ. ΓΕΩΡΓΟΠΟΥΛΟΣ  
ΟΡΘΟΠΑΙΔΙΚΗ ΦΥΣΙΚΟΘΕΡΑΠΕΙΑ

**ΑΣΚΗΣΙΟΛΟΓΙΟ ΠΑΘΗΣΕΩΝ ΩΜΟΥ**

#### ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗΣ

### 13. Προσαγωγή-απαγωγή ωμοπλάτης

ΕΠΑΝΑΛΗΨΕΙΣ

2 ΣΕΤ ΤΩΝ 10

ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ



**AAOS**  
AMERICAN ACADEMY OF  
ORTHOPAEDIC SURGEONS

**ΜΥΕΣ ΠΟΥ ΑΣΚΟΥΝΤΑΙ:** Μέσος  
τραπεζοειδής, ρομβοειδής

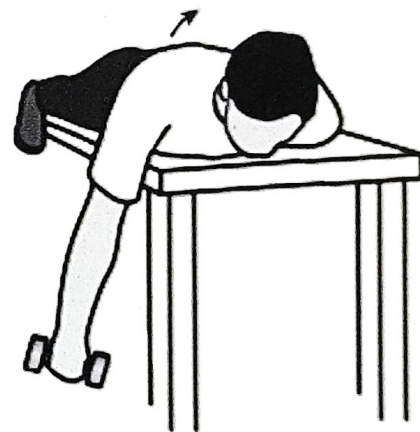
**ΧΡΗΣΤΟΣ ΑΝ. ΓΕΩΡΓΟΠΟΥΛΟΣ**  
ΟΡΘΟΠΑΙΔΙΚΗ ΦΥΣΙΚΟΘΕΡΑΠΕΙΑ

Φυσιολογικά θα αισθάνεστε να σφίγγει το πάνω μέρος της πλάτης σας.

**Εξοπλισμός που απαιτείται:** Ξεκινήστε με ένα βάρος που επιτρέπει 2 σετ των 8 έως 10 επαναλήψεων και προχωρήστε σε 3 σετ των 15 επαναλήψεων. Καθώς η άσκηση γίνεται πιο εύκολη, προσθέστε βάρος σε βήματα του 1 κιλού με μέγιστο τα 5 κιλά. Κάθε φορά που αυξάνετε το βάρος, ξεκινήστε ξανά με 2 σετ των 8 έως 10 επαναλήψεων

- Ξαπλώστε μπρούμητα σε ένα σταθερό τραπέζι ή κρεβάτι με το τραυματισμένο χέρι σας κρέμεται στο πλάι
- Κρατήστε τον αγκώνα σας ίσιο και σηκώστε το βάρος αργά κινώντας μόνο την ωμοπλάτη σας προς τα μέσα (προς την αντίθετη πλευρά).
- Επιστρέψτε αργά στην αρχική θέση και επαναλάβετε

**TIP:** Μην κινείτε τον ώμο σας προς το αυτί σας.



**ΑΣΚΗΣΙΟΛΟΓΙΟ ΠΑΘΗΣΕΩΝ ΩΜΟΥ**

**ΧΡΗΣΤΟΣ ΑΝ. ΓΕΩΡΓΟ**  
**ΟΡΘΟΠΑΙΔΙΚΗ ΦΥΣΙΚΟ**  
**ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗΣ**

#### 14. Οριζόντια απαγωγή

**ΕΠΑΝΑΛΗΨΕΙΣ**

**3 ΣΕΤ ΤΩΝ 8**

**ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ**

**3/ΕΒΔΟΜΑΔΑ**

**ΜΥΕΣ ΠΟΥ ΑΣΚΟΥΝΤΑΙ:** Μέσος και κάτω τραπεζοειδής, οπίσθιος δελτοειδής, υπακάνθιος, ρομβοειδής



**AAOS**  
AMERICAN ACADEMY OF  
ORTHOPAEDIC SURGEONS

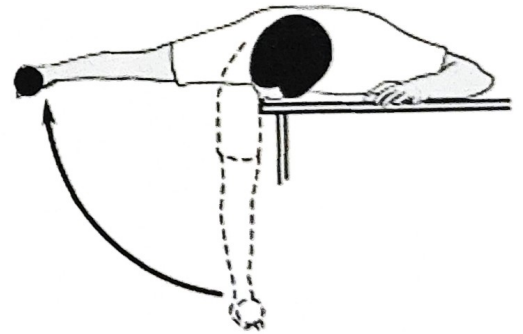
ΧΡΗΣΤΟΣ ΑΝ. ΓΕΩΡΓΟΠΟΥΛΟΣ  
ΟΡΘΟΠΑΙΔΙΚΗ ΦΥΣΙΚΟΘΕΡΑΠΕΙΑ

Φυσιολογικά θα αισθάνεστε να σφίγγει το πάνω μέρος του ώμου και της πλάτης σας.

**Εξοπλισμός που απαιτείται:** Ξεκινήστε με ένα βάρος που επιτρέπει 3 σετ των 8 επαναλήψεων και προχωρήστε σε 3 σετ 12 επαναλήψεων. Καθώς η άσκηση γίνεται πιο εύκολη, προσθέστε βάρος σε βήματα του 1 κιλού με μέγιστο τα 5 κιλά. Κάθε φορά που αυξάνετε το βάρος, ξεκινήστε ξανά με 3 σετ των 8 επαναλήψεων.

- Βαπλώστε μπρούμυτα σε ένα σταθερό τραπέζι ή κρεβάτι με το τραυματισμένο χέρι σας να κρέμεται στο πλάι.
- Κρατήστε το χέρι σας ίσιο με τεντωμένο τον αγκώνα και σηκώστε το αργά μέχρι το ύψος των ματιών.
- Χαμηλώστε το αργά πίσω στην αρχική θέση και επαναλάβετε

**TIP:** Στην επιστροφή να κατεβάζετε αργά και ελεγχόμενα το χέρι σας.



**ΑΣΚΗΣΙΟΛΟΓΙΟ ΠΑΘΗΣΕΩΝ ΩΜΟΥ**

**ΧΡΗΣΤΟΣ ΑΝ. ΓΕΩΡΓ**  
**ΟΡΘΟΠΑΙΔΙΚΗ ΦΥΣΙΚΟΘΕΡΑΠΕΙΑ**  
**ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗΣ**

**15. Έσω και έξω στροφείς**

**ΕΠΑΝΑΛΗΨΕΙΣ**

**3-4 ΤΩΝ 20**

**ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ**





**AAOS**  
AMERICAN ACADEMY OF  
ORTHOPAEDIC SURGEONS

**ΧΡΗΣΤΟΣ ΑΝ. ΓΕΩΡΓΟΠΟΥΛΟΣ**  
ΡΘΟΠΑΙΔΙΚΗ ΦΥΣΙΚΟΘΕΡΑΠΕΙΑ

**ΜΥΕΣ ΠΟΥ ΑΣΚΟΥΝΤΑΙ:** Έσω  
στροφείς (πρόσθιος δελτοειδής,  
θωρακικός, υποπλάτιος, πλατύς

ραχιαίος). Έξω στροφείς (οπίσθιος δελτοειδής, ελάσσων στρογγύλος,  
υπακάνθιος)

Φυσιολογικά θα αισθάνεστε να σφίγγει το οπίθιο και το πρόσθιο  
τμήμα του ώμου σας καθώς και το άνω μέρος της πλάτης και το  
στήθος σας αντίστοιχα.

**Εξοπλισμός που απαιτείται:** Ξεκινήστε με ένα αρκετά ελαφρύ βάρος  
για να επιτρέψετε 3 έως 4 σετ των 20 επαναλήψεων χωρίς πόνο. Καθώς η  
άσκηση γίνεται πιο εύκολη στην εκτέλεση, προσθέστε 2 έως 3 κιλά  
βάρος, αλλά κάντε λιγότερες επαναλήψεις. Προχωρήστε σε 3 σετ των 15  
επαναλήψεων σε κάθε αύξηση βάρους, με το μέγιστο βάρος περίπου 5 έως  
10 κιλά

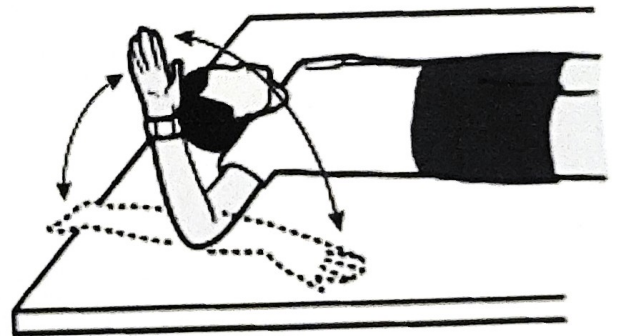
- Ξαπλώστε ανάσκελα σε μια επίπεδη επιφάνεια (σταθερό τραπέζι ή κρεβάτι)
- Τεντώστε το χέρι σας ευθεία από τον ώμο και λυγίστε τον αγκώνα 90° ώστε τα δάχτυλά σας να είναι στραμμένα προς τα πάνω
- Κρατώντας τον αγκώνα σας λυγισμένο να αγγίζει κάτω, μετακινήστε αργά το χέρι σας προς τα μέσα διαγράφοντας τόξο όπως φαίνεται. Φέρτε τον αγκώνα σας κάτω σε γωνία 45° εάν (αισθανθείτε πόνο στους 90°)

**TIP:** Πρέπει το βάρος να είναι τέτοιο ώστε οι τελευταίες 2 επαναλήψεις να είναι δύσκολες στην εκτέλεση αλλά όχι να προκαλούν πόνο.

## ΑΣΚΗΣΙΟΛΟΓΙΟ ΠΑΘΗΣΕΩΝ ΩΜΟΥ

**ΧΡΗΣΤΟΣ ΑΝ. ΓΕΩΡΓΟΠΟΥΛΟΣ**  
ΡΘΟΠΑΙΔΙΚΗ ΦΥΣΙΚΟΘΕΡΑΠΕΙΑ  
**ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗΣ**

### 16. Έξω στροφείς



**ΕΠΑΝΑΛΗΨΕΙΣ**

**2 ΣΕΤ ΤΩΝ 10**

**ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ**



ΧΡΗΣΤΟΣ ΑΝ. ΓΕΩΡΓΟΠΟΥΛΟΣ  
ΟΡΘΟΠΑΙΔΙΚΗ ΦΥΣΙΚΟΘΕΡΑΠΕΙΑ

**AAOS**  
AMERICAN ACADEMY OF  
ORTHOPAEDIC SURGEONS

**ΜΥΕΣ ΠΟΥ ΑΣΚΟΥΝΤΑΙ:** Οπίσθιος  
δελτοειδής, υπακάνθιος, ελάσσων  
στρογγύλος

Φυσιολογικά θα αισθάνεστε να σφίγγει το πάνω μέρος της πλάτης και το πίσω μέρος του ώμου σας.

**Εξοπλισμός που απαιτείται:** Ξεκινήστε με βάρη που επιτρέπουν 2 σετ των 8 έως 10 επαναλήψεων (περίπου 1 έως 2 κιλά) και προχωρήστε σε 3 σετ των 5 επαναλήψεων. Καθώς η άσκηση γίνεται πιο εύκολη, προσθέστε βάρος σε προσαυξήσεις της 1 λίβρας έως το πολύ 5 έως 10 λίβρες. Κάθε φορά που αυξάνετε το βάρος, ξεκινήστε και πάλι σε 2 σετ των 8 έως 10 επαναλήψεων.

- Ξαπλώστε στο πλάι σε μια σταθερή, επίπεδη επιφάνεια και χρησιμοποιήστε το κάτω χέρι σας ως μαξιλαράκι για το κεφάλι σας
- Κρατήστε το τραυματισμένο χέρι σας στο πλάι σας όπως φαίνεται, με τον αγκώνα σας λυγισμένο σε γωνία 90°
- Κρατήστε τον αγκώνα σας στο πλάι σας και περιστρέψτε αργά το χέρι σας στον ώμο προς τα έξω, ανεβάζοντας το βάρος σε κάθετη θέση
- Χαμηλώστε αργά το βάρος στην αρχική θέση μέχρι να μετρήσετε ως το 5

**TIP:** Μην στρίβετε το σώμα σας καθώς σηκώνετε το χέρι σας.

### ΑΣΚΗΣΙΟΛΟΓΙΟ ΠΑΘΗΣΕΩΝ ΩΜΟΥ

ΧΡΗΣΤΟΣ ΑΝ. ΓΕΩΡΓΟΠ  
ΟΡΘΟΠΑΙΔΙΚΗ ΦΥΣΙΚΟΘ

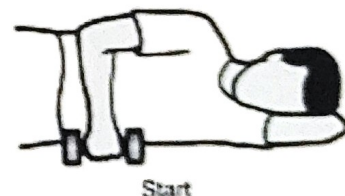
### ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗΣ

#### 17. Έσω στροφείς

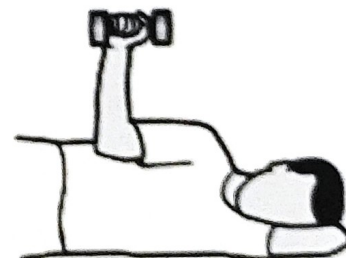
ΕΠΑΝΑΛΗΨΕΙΣ

2 ΣΕΤ ΤΩΝ 10

ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ



Start



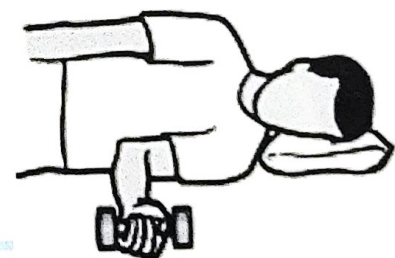
Finish

Φυσιολογικά θα αισθάνεστε να σφίγγει το πρόσθιο μέρος του ώμου σας.

**Εξοπλισμός που απαιτείται:** Ξεκινήστε με βάρη που επιτρέπουν 2 σετ των 8 έως 10 επαναλήψεων (περίπου 1 έως 2 κιλά) και προχωρήστε σε 3 σετ των 5 επαναλήψεων. Καθώς η άσκηση γίνεται πιο εύκολη, προσθέστε βάρος σε προσαυξήσεις του 1 κιλού έως το πολύ 5 κιλά. Κάθε φορά που αυξάνετε το βάρος, ξεκινήστε και πάλι σε 2 σετ των 8 έως 10 επαναλήψεων.

- Ξαπλώστε σε μια σταθερή, επίπεδη επιφάνεια στο πλάι του προσβεβλημένου χεριού σας. Τοποθετήστε ένα μαξιλάρι ή διπλωμένη πετσέτα κάτω από το κεφάλι σας για να διατηρήσετε τη σπονδυλική σας στήλη ευθεία
- Κρατήστε το τραυματισμένο χέρι σας στο πλάι όπως φαίνεται δίπλα στο σώμα σας, με τον αγκώνα σας λυγισμένο σε γωνία 90°
- Κρατήστε τον αγκώνα σας λυγισμένο και πάνω στο σώμα σας και περιστρέψτε αργά το χέρι σας στον ώμο προς το στήθος σας, ανεβάζοντας το βάρος σε κάθετη θέση
- Χαμηλώστε αργά το βάρος στην αρχική θέση

TIP: Μην στρίβετε το σώμα σας καθώς σηκώνετε το χέρι σας.



Start



Finish

ΧΡΗΣΤΟΣ ΑΝ. ΓΕΩΡΓΟΓ  
ΟΡΘΟΠΑΙΔΙΚΗ ΦΥΣΙΚΟΕ