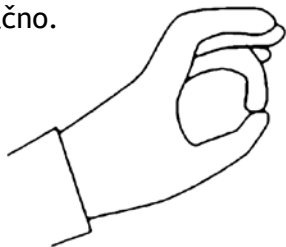


Pravite krugove prstima

Napravite krug između palca i svakog prsta pojedinačno.



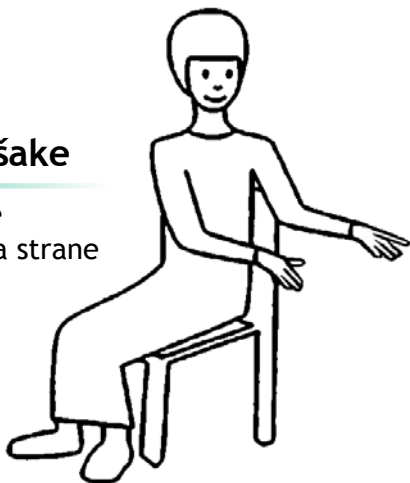
Povlačenje prstiju

Ispružen palac i ostale prste pritisnite čvrsto uz butine, zatim ih vratite u početni položaj.



Protresite šake

Protresite šake iznad glave i sa strane na stranu.



1. Radite ove jednostavne vežbe, da olakšate vašim zglobovima i da povećate pokretljivost i snagu.
2. Radite svaku vežbu polako 3 do 5 puta.
3. Prestanite bilo koji pokret koji izaziva jači bol.
4. Uključite ove vežbe u vaše dnevne aktivnosti, kao što su gledanje televizije, stajanje na semaforu ili dok čekate neki sastanak.

Udruženje obolelih od reumatskih bolesti Republike Srbije

Telefon: 061/222 0 600 (četrvtak od 11-15 časova)

Website: www.ors.rs

E-mail: mlapcevic@ors.rs; mkosanovic@ors.rs

Možete nas posetiti:

Institut za reumatologiju - ambulanta 10,
četvrtkom od 11-15 časova

Naš član možete postati uplatom godišnje članarine od 600,00 dinara na žiro-račun 265-1620310003472-31



Artritis traži vežbanje

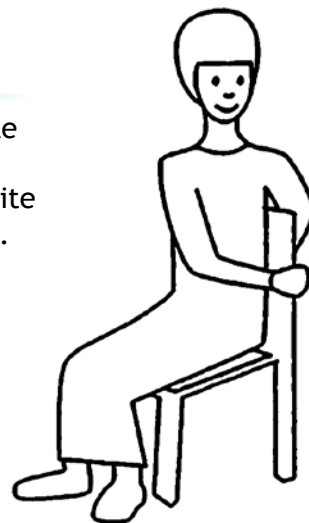
Kruženje ramenima

Pravite krugove ramenima unazad.



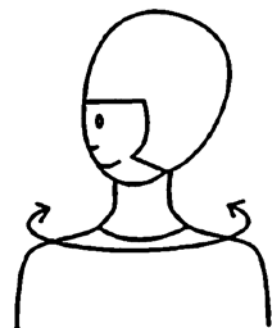
Vežbe za leđa

Sedite pravo, okrenite se i uhvatite se za naslon stolice i zadržite taj položaj 5 sekundi. Ponovite isto i sa drugom stranom.



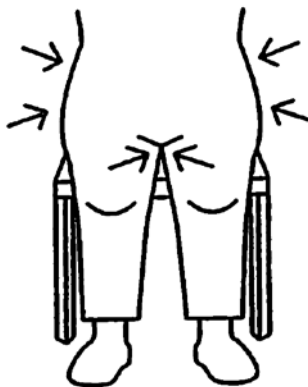
Kruženje stopalima

Kružite stopalima u jednom, pa u drugom pravcu.



Okretanje glave

Okrenite glavu tako da pogledate preko ramena u jednu, pa u drugu stranu.



Stezanje zadnjice

Sedite pravo na stolici i stegnite zadnjicu i tako držite dok izbrojite do 5, ali ne prekidajte disanje.

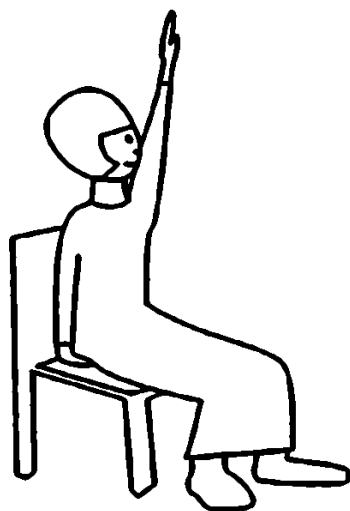


Trčanje u mestu

Sedite napred na stolici, podižite i spuštajte naizmenično stopala u mestu, dok ne izbrojite 10 ponavljanja.

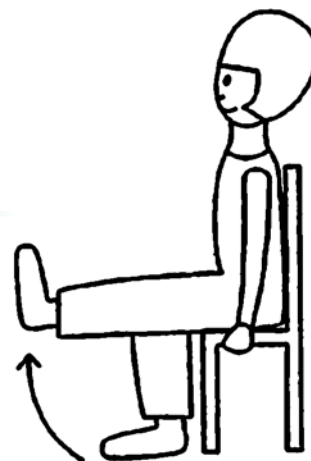
Podizanje ruke

Podižite ruke naizmenično, tako da osetite zatezanje duž te strane tela.



Podizanje nogu

Ispravite i spustite u početni položaj naizmenično noge u kolenu.



Povlačenje konopca

Posegnite napred naizmenično rukama, kao da želite nešto da dohvatite, ispružite prste, uhvatite zamišljeni konopac i povucite ga ka svojim grudima.

