**AMBULÁNS VÁLLTORNA**

A váll jó működésének feltétele a lapocka mozgásának a tudatos kontrollja! Minden vállsérülés, -műtét után az érintett oldali lapocka mozgása eltér a normálistól: jellemző a lapocka, váll felhúzása, felhúzva tartása. Ezt észre kell venni, és ez ellen kell dolgozni a torna közben, és minden hétköznapi mozgás során. Lehetőleg tükör előtt gyakoroljunk!

A RÖGZÍTÉS ELTÁVOLÍTÁSA UTÁN ELKEZDHETŐ

* Nyugalmi helyzetben tükör előtt ellenőrizzük, hogy a vállaink egyforma magasságban legyenek – engedjük le a sérült vállat!
* Húzzuk a vállakat hátra (a gerinc felé) – le (a derék felé)!
* Körözzük a vállakkal (nem a karokkal!) hátrafelé.
* Egészséges kézzel támaszkodjunk / kapaszkodjunk meg, derékból hajoljunk előre, és kis köríven lazán lóbáljuk a sérült kart, mintha egy inga lengene körbe. (A mozgás elindítása után engedjük teljesen lazára a kart, hogy lógjon!)
* Egy partvisnyél / felmosónyél tetejére támasszuk rá a két kezünket, toljuk előre a „bot” tetejét, majd húzzuk vissza függőlegesre.
* A botot tegyük középről kicsit a sérült oldal felé, csak a sérült kéz legyen rajta. Kezdetben kicsi, majd egyre nagyobb köröket írjunk le a bot tetejével egyik, majd a másik irányba.
* Fordítsuk vízszintesre a botot, vállszélességben fogjuk meg, fölülről. A könyököket behajlítva húzzuk a botot a vállunkhoz, majd engedjük vissza.
* Ismét húzzuk a vállunkhoz a botot, innen nyújtsuk előre (abba a magasságba, aminél még lent tudja tartani a vállat!), majd nyújtott könyökkel engedjük le. Ahogy telik az idő, próbáljuk egyre magasabbra nyújtani a botot!
* Tegyük hátra a botot, és a hátunk mögött kb. csípőszélességben fogjuk meg. Könyökhajlítással húzzuk föl a botot, nyújtsuk hátra, majd nyújtott könyökkel engedjük le.
* A bot két végét fogjuk. Az egészséges kar segítségével jobbra-balra toljuk a botot, egy picit a törzs előtt maradva. Ne húzzuk föl a vállat, próbáljuk szép fokozatosan elérni a vállmagasságot.

Tegyük le a botot.

* Csúsztassuk a kézfejünket a ruha oldalvarrásán a hónaljunk felé, majd vissza le.
* Vállra tett kézzel emeljük a két könyökünket oldalra, majd engedjük vissza. Ne húzzuk föl a vállunkat!
* Kulcsoljuk össze a két kezünket, a könyökünk enyhén hajlítva legyen. Egyenes törzzsel emeljük föl a kulcsolt kezeket (anélkül, hogy hátradőlnénk!), majd engedjük vissza.
* Egy magasabb asztal elé ülve csúsztassuk a két kezünket kétoldalra, majd húzzuk vissza középre.
* Az asztalon csúsztatva mellúszó mozdulatot végzünk: előre csúsztatjuk a kezeket, innen oldalra toljuk, oldalról vissza hátra és középre.
* Óvatosan, lassan jobbra-balra elbillentjük a fejünket, és elbillentett helyzetben megtartjuk, hogy nyúljon a vállizmunk teteje.