

## 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, felhúzza 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, derékből 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 írunk 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 maradván. 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 törzsszel emeljük föl a kulcsolt kezeket (anélkül, hogy hátradőlünk!), 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.