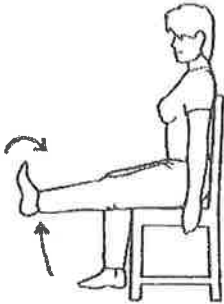




Tools RG
Know how to show how

ΓΕΝΙΚΟ ΝΟΣΟΚΟΜΕΙΟ ΛΕΥΚΩΣΙΑΣ
ΤΜΗΜΑ ΦΥΣΙΟΘΕΡΑΠΕΙΑΣ

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΑΣΚΗΣΕΩΝ ΓΙΑ ΑΣΘΕΝΕΙΣ ΜΕ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΑ
ΣΠΟΝΔΥΛΙΚΗΣ ΣΤΗΛΗΣ

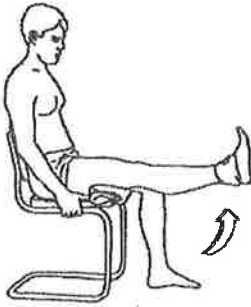


© PhysioTools Ltd

Καθίστε με την πλάτη ίσια να ακουμπά στην πλάτη της καρέκλας. Τεντώστε το ένα γόνατο και κάνετε το πέλμα πάνω και κάτω.

Επαναλάβετε την άσκηση 10 φορές.

Κάνετε την άσκηση και με το άλλο πόδι.



© PhysioTools Ltd

Καθίστε με την πλάτη ίσια να ακουμπά στην πλάτη της καρέκλας. Τεντώστε το ένα γόνατο. Κρατείστε το τεντωμένο για 5 δευτερόλεπτα και κατεβάστε το.

Επαναλάβετε την άσκηση 10 φορές.

Κάνετε την άσκηση και με το άλλο πόδι.



© PhysioTools Ltd

Καθίστε με την πλάτη ίσια να ακουμπά στην πλάτη της καρέκλας. Σηκώστε το ένα πόδι πάνω, με το γόνατο λυγισμένο, κρατείστε το για 5 δευτερόλεπτα και κατεβάστε το.

Επαναλάβετε την άσκηση 10 φορές.

Κάνετε την άσκηση και με το άλλο πόδι.



© PhysioTools Ltd

Built on Tools® RG

Σταθείτε όρθιοι και κρατηθείτε σε μία καρέκλα. Φέρτε το πόδι σας πίσω και στη θέση του.

Επαναλάβετε την άσκηση 10 φορές.

Κάνετε την άσκηση και με το άλλο πόδι.



© PhysioTools Ltd

Σταθείτε όρθιοι και κρατηθείτε σε μία καρέκλα.
Φέρτε το πόδι σας έξω και στη θέση του.

Επαναλάβετε την άσκηση 10 φορές.

Κάνετε την άσκηση και με το άλλο πόδι.



© PhysioTools Ltd

Σταθείτε όρθιοι με το πόδια λίγο ανοιχτά. Λυγίστε λίγο τα γόνατα σας και καθίστε λίγο προς τα κάτω. Σηκωθείτε ξανά.

Επαναλάβετε την άσκηση 10 φορές.



© PhysioTools Ltd

Σταθείτε όρθιοι με το πόδια λίγο ανοιχτά. Σηκωθείτε στις μύτες των ποδιών σας και κατεβείτε ξανά.

Επαναλάβετε την άσκηση 10 φορές.



© PhysioTools Ltd

Σταθείτε όρθιοι με το πόδια λίγο ανοιχτά. Σηκωθείτε στις φτέρνες των ποδιών σας και κατεβείτε ξανά.

Επαναλάβετε την άσκηση 10 φορές.



© PhysioTools Ltd

Σταθείτε όρθιοι. Λυγίστε το ένα σας γόνατο και σηκώστε το ψηλά. Κρατείστε το εκεί όσο περισσότερο μπορείτε και κατεβάστε το ξανά.

Επαναλάβετε την άσκηση 10 φορές.

Κάνετε την άσκηση και με το άλλο πόδι.

Built on Tools® RG



Καθίστε με την πλάτη ίσια να ακουμπά στην πλάτη της καρέκλας. Φέρτε το πηγούνι σας προς τα μέσα –χωρίς να σκύψετε το κεφάλι- μέχρι να νιώσετε τράβηγμα πίσω στον αυχένα.

Επαναλάβετε την άσκηση 10 φορές.

© PhysioTools Ltd



Καθίστε με την πλάτη ίσια να ακουμπά στην πλάτη της καρέκλας και το δεξί σας χέρι στην αριστερή πλευρά του κεφαλιού. Φέρτε το κεφάλι δεξιά πλάγια με το αυτί σας να προσπαθεί να ακουμπήσει στον ώμο. Με το χέρι σας τραβήξτε ακόμα λίγο το κεφάλι σας. Κρατείστε για 20 δευτερόλεπτα και χαλαρώστε.

Επαναλάβετε την άσκηση 5 φορές.
Κάνετε το ίδιο και από την άλλη πλευρά.

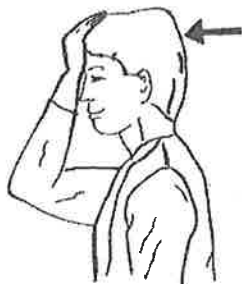
© PhysioTools Ltd



Καθίστε με την πλάτη ίσια να ακουμπά στην πλάτη της καρέκλας και το δεξί σας χέρι στην δεξιά πλευρά του κεφαλιού σας. Σπρώξτε με το κεφάλι δεξιά και βάλτε αντίσταση με το χέρι σας. Μην επιτρέψετε να γίνει κίνηση. Κρατείστε για 30 δευτερόλεπτα και χαλαρώστε.

Επαναλάβετε την άσκηση 10 φορές.
Κάνετε το ίδιο και από την άλλη πλευρά.

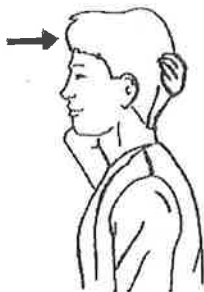
© PhysioTools Ltd



Καθίστε με την πλάτη ίσια να ακουμπά στην πλάτη της καρέκλας και το δεξί σας χέρι στο μέτωπο σας. Σπρώξτε με το κεφάλι σας μπροστά. και βάλτε αντίσταση με το χέρι σας. Μην επιτρέψετε να γίνει κίνηση. Κρατείστε για 30 δευτερόλεπτα και χαλαρώστε.

Επαναλάβετε την άσκηση 10 φορές.

© PhysioTools Ltd



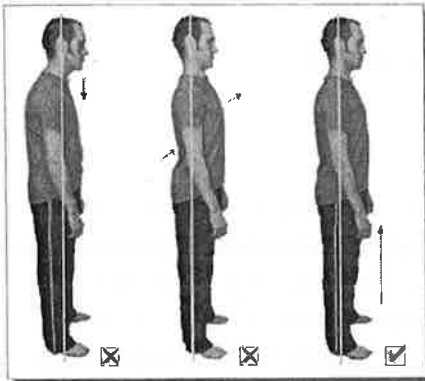
Καθίστε με την πλάτη ίσια να ακουμπά στην πλάτη της καρέκλας και το δεξί σας χέρι στο πίσω μέρος της κεφαλής σας. Σπρώξτε με το κεφάλι σας πίσω και βάλτε αντίσταση με το χέρι σας. Μην επιτρέψετε να γίνει κίνηση. Κρατείστε για 30 δευτερόλεπτα και χαλαρώστε.

Επαναλάβετε την άσκηση 10 φορές.

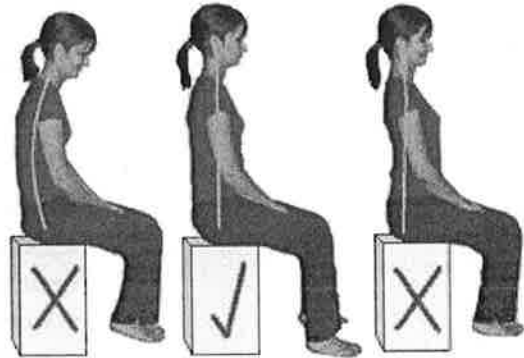
© PhysioTools Ltd

ΓΕΝΙΚΟ ΝΟΣΟΚΟΜΕΙΟ ΛΕΥΚΩΣΙΑΣ
ΤΜΗΜΑ ΦΥΣΙΟΘΕΡΑΠΕΙΑΣ

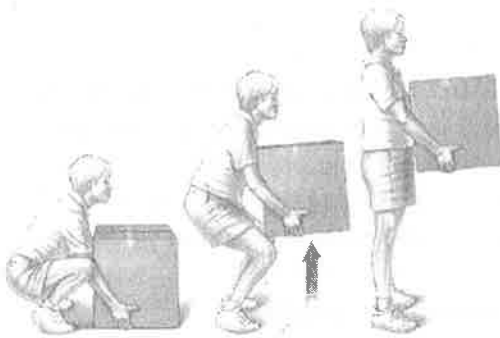
ΣΤΑΘΕΙΤΕ ΣΩΣΤΑ



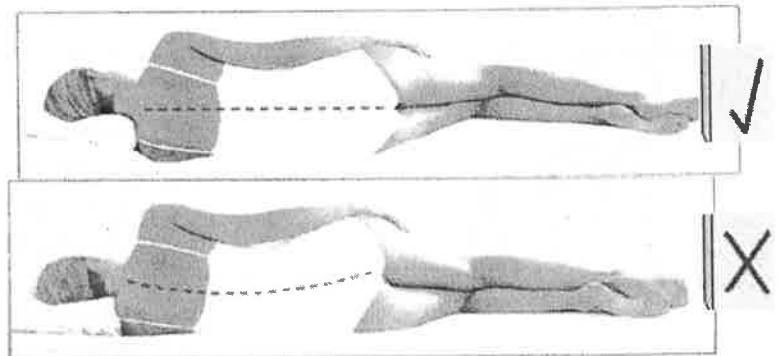
ΚΑΘΙΣΤΕ ΣΩΣΤΑ



ΣΗΚΩΣΤΕ ΚΑΤΙ ΑΠΟ ΤΟ ΠΑΤΩΜΑ ΣΩΣΤΑ



ΣΩΣΤΟ ΣΤΡΩΜΑ



ΕΡΓΟΝΟΜΙΚΑ ΒΟΗΘΗΜΑΤΑ

