

ΟΣΦΥΑΛΓΙΑ

ΑΣΚΗΣΕΙΣ

ΦΥΣΙΚΟΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΗ ΟΜΑΔΑ

ΤΟΥ Τ.Υ.Π.Ε.Τ

Άρχικη θέση:



Άσκηση 1^η:

Ένα-ένα πόδι λυγίζει καλά προς την κοιλιά. Εναλλάξ. Ενισχύουμε την κίνηση τραβώντας το γόνατο με τα χέρια. **10 επαναλήψεις το καθένα.**





Άσκηση 2^η:

Από την αρχική θέση ανεβάζουμε και τα δύο πόδια μαζί. **10 επαναλήψεις.**

Άσκηση 3^η:

Από την αρχική θέση σηκώνουμε τον κορμό λοξά ώστε τα δάκτυλα να αγγίξουν το αντίθετο γόνατο. Εναλλάξ. Κάθε φορά ο κορμός επανέρχεται στην αρχική θέση. **10 επαναλήψεις σε**



κάθε πλευρά.

Άσκηση 4^η:

Από την αρχική θέση και τα δυο χέρια κατευθύνονται προς τα εμπρός. Ο



κορμός ανεβαίνει όσο φαίνεται στην εικόνα. **10 επαναλήψεις.**

Άσκηση 5^η:

Σφίγγουμε την κοιλιά και τους γλουτούς οι οποίοι ξεκολλάνε λίγο από το κρεβάτι (**προσοχή η οσφυϊκή μοίρα ακουμπάει συνέχεια κάτω**). Γίνεται δηλαδή μια στροφή της λεκάνης.



Κρατάμε τη θέση αυτή μετρώντας μέχρι το πέντε και επαναφέρουμε. **10 επαναλήψεις.**

Άσκηση 6^η:

Αυτή είναι άσκηση χαλάρωσης. Κρατάμε την κλίση σε κάθε πλευρά μετρώντας μέχρι το πέντε.



10 επαναλήψεις.



Άσκηση 7^η:

Αρχική θέση (ασκήσεις ραχιαίων). Δίνεται έμφαση στο μαξιλάρι κάτω από την κοιλιά ακριβώς όπως φαίνεται στην εικόνα.



Άσκηση 8^η:

Ένα-ένα πόδι εναλλάξ σηκώνεται χωρίς να ξεπερνάει το ύψος της λεκάνης. **10 επαναλήψεις το κάθε πόδι.**

Άσκηση 9^η:



Μαζί με κάθε πόδι σηκώνουμε και το αντίθετο χέρι. Εναλλάξ, Όπως φαίνεται στην εικόνα και το χέρι και το πόδι δεν σηκώνεται ψηλά. Πιο πολύ νοιώθουμε ότι μακραίνει διαγώνια το σώμα. **10 επαναλήψεις σε κάθε πλευρά.**

Άσκηση 10^η:



Πλέκουμε τα χέρια με τα δάκτυλα και οι παλάμες κοιτάζουν προς το κεφάλι. Σηκώνουμε τον κορμό, όχι ψηλά (**προσοχή**). Ενισχύουμε την άσκηση σηκώνοντας πιο ψηλά τα χέρια.



Επαναφορά στην προηγούμενη θέση. **10 επαναλήψεις.**

Άσκηση 11^η:

Τα χέρια στη μέση με τα περισσότερα δάκτυλα προς την οσφυϊκή μοίρα.



Ανεβαίνει ο κορμός, όχι πολύ (**προσοχή**). Η άσκηση ενισχύεται με το συμπλησίωμα των αγκώνων. Επαναφορά στην προηγούμενη θέση. **10 επαναλήψεις**.

Οι ασκήσεις εκτελούνται σε επιφάνεια που δεν βουλιάζει.

