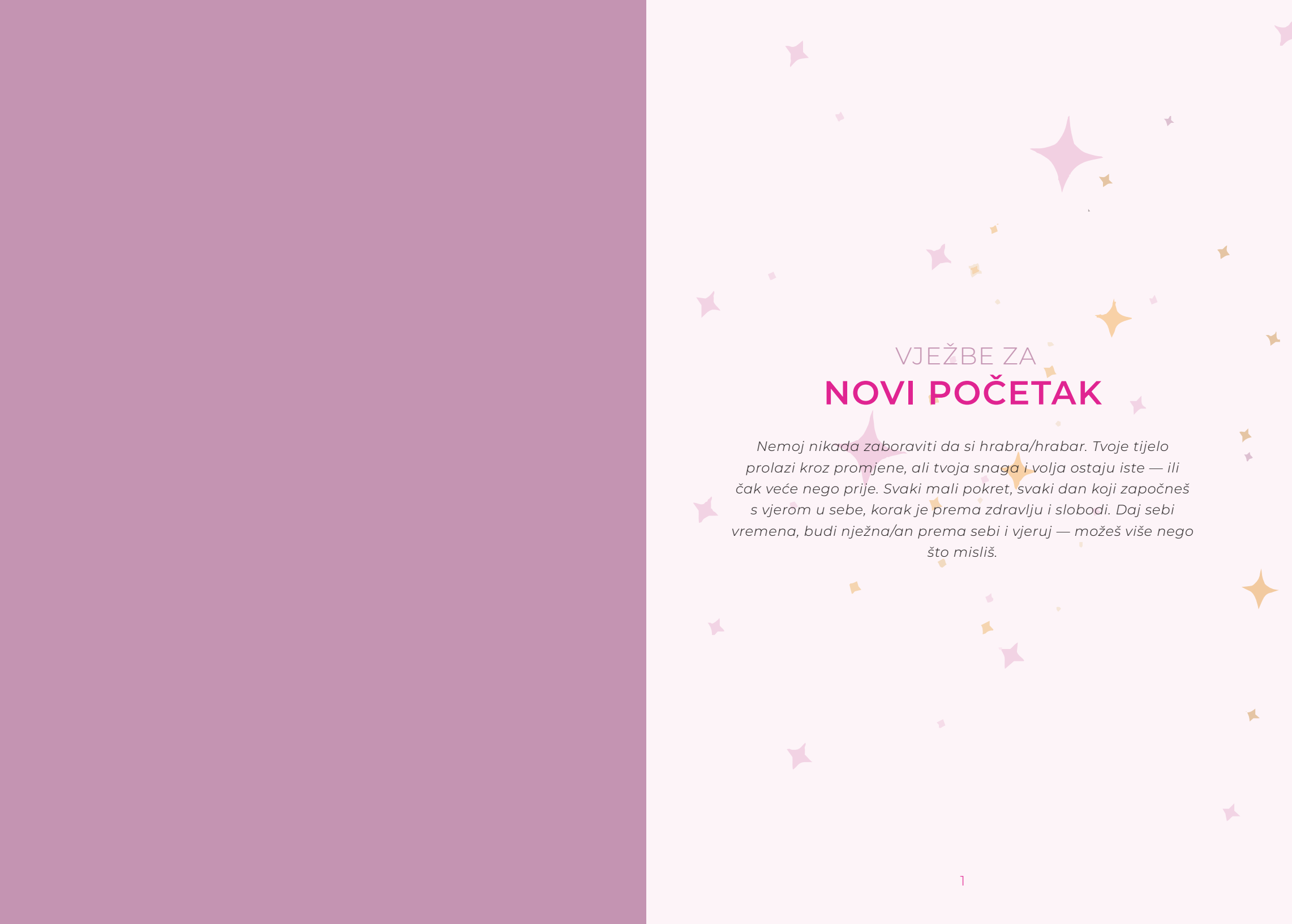




VJEŽBE ZA NOVI POČETAK





VJEŽBE ZA NOVI POČETAK

Nemoj nikada zaboraviti da si hrabra/hrabar. Tvoje tijelo prolazi kroz promjene, ali tvoja snaga i volja ostaju iste — ili čak veće nego prije. Svaki mali pokret, svaki dan koji započneš s vjerom u sebe, korak je prema zdravlju i slobodi. Daj sebi vremena, budi nježna/an prema sebi i vjeruj — možeš više nego što misliš.

„Ovo su vježbe koje su mi puno pomogle nakon operacije raka dojke. Radila sam ih uglavnom jednom dnevno, a ponekad, kad bih stigla, idva puta. Važno je da si sami odredite vrijeme koje vam najviše odgovara i da budete uporni. Ja, četiri godine nakon operacije, nemam nikakvih problema s rukom ni ramenom — i to dugujem upravo ovim vježbama.

Što ih duže budete radili, to ćete više primjećivati kako vam tijelo postaje sve jače i pokreti sve lakši. Radite ih onoliko koliko možete, bez žurbe i pritiska — najvažnije je da budete redoviti.

Samo se pridržavajte uputa fizioterapeuta ili fizioterapeutkinje koji će vam doći u sobu nakon operacije. Ako imate bilo kakva pitanja u vezi s ovim vježbama, slobodno ga ili je pitajte — oni su tu da vam pomognu.“

*Sanja Andračić Varga,
predsjednica Lige protiv raka Valpovštine*

VJEŽBE

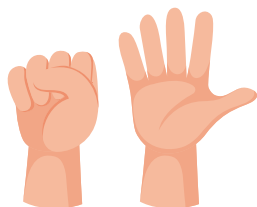
Za sve vježbe vrijedi:

- u početku vježbe ponavljajte jednu za drugom 3 do 5 puta, a kada osjetite da možete, povećajte broj ponavljanja,
- za vrijeme vježbanja budite opušteni te mirno i duboko dišite.

1. Vježba disanja:

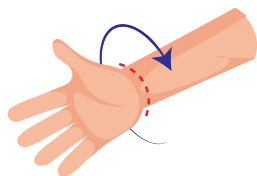
- duboko udahnite na nos i polako ispuhnite zrak na usta,
- prilikom udisaja izbacite trbuh prema van,
- kod izdisaja pritisnite trbuh rukom prema unutra,
- ponovite vježbu tri puta.

2. Stiskanje šake:



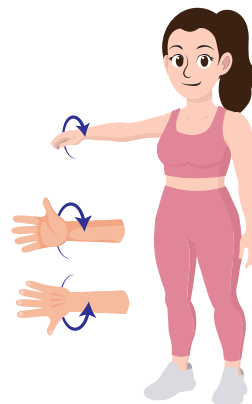
- stisnite, zatim otvorite zdravu šaku pet puta,
- ponovite isto bolesnom rukom pet puta.

3. Kruženje ručnim zglobovima:



- kružite ručnim zglobovima zdrave ruke pet puta u jednu stranu, zatim pet puta u drugu stranu,
- ponovite vježbu bolesnom rukom.

4. Rotacija ruke:



- ispružite zdravu ruku ispred sebe
- okrenite dlan prema gore, zatim prema dolje
- ponovite svaki položaj pet puta
- ponovite sve bolesnom rukom.

5. Savijanje i ispružanje podlaktice:



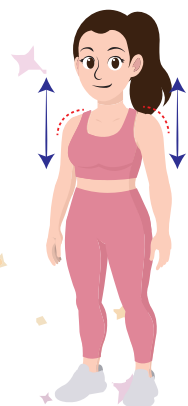
- savijte podlaktice prema sebi (dlanovi su okrenuti prema licu),
- zatim ih ispružite
- ponovite pet puta

6. Kruženje s obje šake:

- prepletite prste obje ruke
- kružite polako po pet puta u jednom, zatim pet puta u drugom smjeru

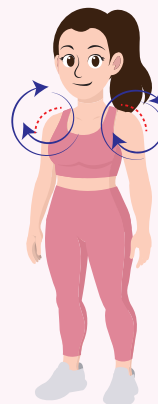
Ponovite vježbu disanja

7. Vježba za pravilno držanje:



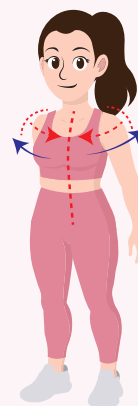
- držeći ruke uz tijelo istovremeno podignite oba ramena, a zatim ih polagano spustite
- vježbu možete izvesti i tako da naizmjenice podižete i spuštate ramena.

8. Vježba za pravilno držanje:



- ruke opustite uz tijelo i zatim kružnim pokretima sprijeda prema natrag istovremeno gibajte oba ramena.

9. Vježba za pravilno držanje:



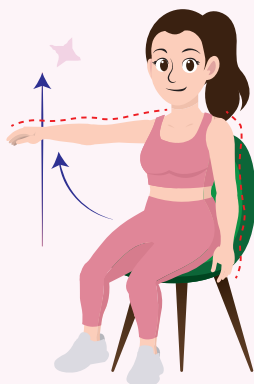
- istovremenim pomicanjem ramena prema straga nastojte lopatice što više približiti kralježnici.

10. Vježba za jačanje prsnih mišića:



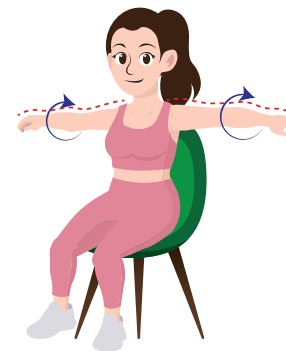
- spojite dlanove u visini grudi i snažno ih pritiskajte jedan prema drugom,
- opustite ruke.

11. Vježba za jačanje ramenih mišića:



- u sjedećem položaju naizmjenice podižite ruke u stranu do visine ramena.

12. Vježba za jačanje ruku:



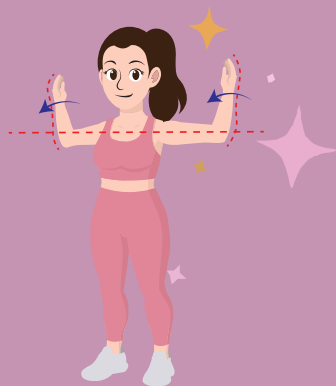
- zauzmite sjedeći položaj, podignite obje ruke do visine ramena i laganim pokretima kružite sprijeda prema straga.

13. Vježba za pokretljivost ramenih zglobova:



- i ovu vježbu izvodite u sjedećem položaju
- ruke postavite na koljena i zatim ih ispružene lagano podižite iznad glave

14. Vježba za jačanje ruku:



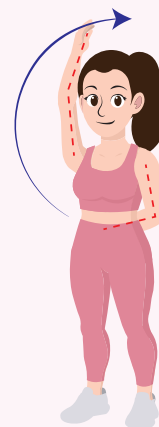
- obje ruke su savijene u laktovima pod pravim kutom
- podignite ih do visine ramena i pokrećite podlaktice u pravcu naprijed – natrag.

15. Vježba za jačanje mišića ramena i grudi:



- ova vježba izvodi se u sjedećem položaju
- s rukama podignutim iznad glave nagnjite se naizmjenice na jednu pa na drugu stranu.

16. Vježba za jačanje i bolju pokretljivost ramena:



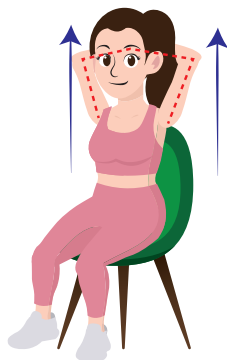
- desnu ruku, savijenu u laktu, podignite iznad glave,
- lijevu ruku stavite iza leđa tako da se podlaktica nalazi prislonjena uz kralježnicu,
- ponovite vježbu tako da zamijenite ruke.

17. Vježba za pravilno držanje:



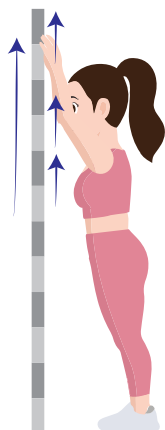
- spojite ruke iza leđa i pomičite ramena prema straga.

18. Vježba za jačanje ruku:



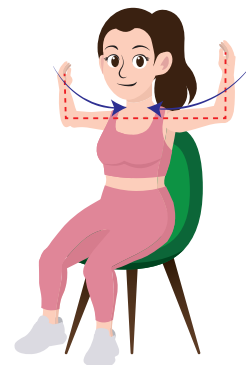
- ova vježba izvodi se u sjedećem položaju
- stavite ruke iza potiljka i iz tog položaja ih ispružite iznad glave.

19. Vježba za smanjenje otekline i jačanje ruku:



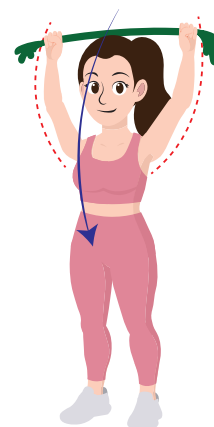
- okrenite se licem prema zidu,
- postavite dlanove na zid i oponašajte pokrete penjanja dok se ruke ne ispruže,
- pokretima spuštanja vratite ih u početni položaj i ponovite.

20. Vježba za smanjenje otekline i jačanje ruku:



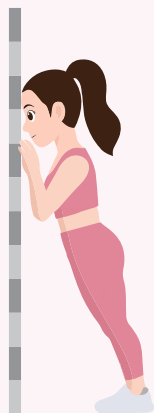
- ova vježba izvodi se u sjedećem položaju,
- obje ruke, savijene u laktovima pod pravim kutom, podignite do visine ramena,
- istovremeno zapljешćite 3 do 5 puta,
- postupak ponovite nekoliko puta uz kraće pauze.

21. Vježba za smanjenje otekline i jačanje ruku:



- zategnite ručnik iznad glave,
- lagano ga spuštajte ispred sebe.

22. Vježba za smanjenje otekline i jačanje ruku:



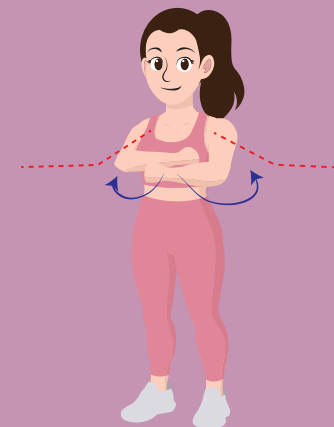
- dlanove postavite na zid tako da su u visini ramena,
- opirući se o dlanove nagnjite se prema zidu dok ga ne dodirnete čelom,
- vratite se u početni položaj lagano se odgurujući o zid.

23. Okretanje u stranu:



- okrenite glavu u stranu, savijte je prema dolje (pod kutom od 45 stupnjeva),
- lagano potegnite glavu rukom, zadržite nekoliko sekundi, opustite se,
- ponovite naizmjenično na obje strane.

24. Širenje ruku:



- postavite ruke u visini prsnog koša, raširite prema natrag, zadržite tri sekunde,
- vratite u početni položaj da podlaktice prelaze jedna iznad druge,
- ponovite pet puta.

Popis korištenih publikacija:

- Doc.dr.sc. Zdravko Ebling, letak „Znanjem protiv raka“, Gradska liga protiv raka Osijek
- Nastavni zavod za javno zdravstvo dr. Andrija Štampar, brošura „Vježbe za limfedem ruke“

Urednica: Sanja Andračić Varga

Suradnica: Marija Kaluđer, dr.med.spec.fizikalne medicine i rehabilitacije

Izdavač: Liga protiv raka Valpovštine

Lektura: Darija Jančikić

Ilustracije: Kristijan Čorić

Tisak: Grafika d.o.o. Osijek

Naklada: 600 komada

Listopad 2025. godine

Publikacija je izrađena u sklopu projekta „Paket od srca“ koji provodi Liga protiv raka Valpovštine, a financira Grad Valpovo.



Sadržaj publikacije isključiva je odgovornost Lige protiv raka Valpovštine.

