

## ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΣΥΝΤΗΡΗΣΗΣ

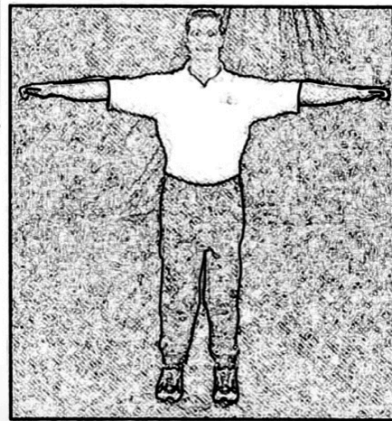
(εξισορρόπησης/ευθυγράμμισης σώματος)

Το πρόγραμμα αυτό θα σας βοηθήσει να επαναφέρετε την αρμονική **μικτή** συνεργασία και ευθυγράμμιση του σώματος και θα σας προφυλάξει από δυσλειτουργία και πόνο. Αν το ξεκινάτε μετά από κρίση χρόνιου πόνου την οποία αντιμετωπίσατε με τις κατάλληλες **Ε-σκήσεις**, κάνετε το πρόγραμμα αυτό **τρεις** φορές την εβδομάδα **επί** ένα μήνα και στη συνέχεια καθημερινά. Αν ο χρόνιος πόνος επιστρέψει, κάνετε ξανά το αρχικό πρόγραμμα.

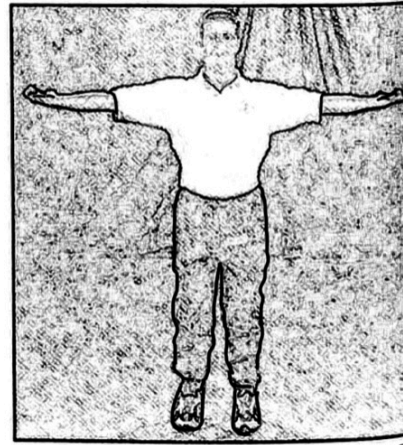
## ΚΥΚΛΟΙ ΧΕΡΙΩΝ

(Εικόνα 12-1 α και β)

Στέκεστε όρθιοι **κατά** προτίμηση μπροστά σε καθρέφτη ώστε να βεβαιωθείτε ότι θα κάνετε την άσκηση απόλυτα συμμετρικά. Έχετε το κεφάλι ευθεία, τα πόδια σε μικρή απόσταση μεταξύ τους (ευθεία κάτω από τους γοφούς) και να κοιτάνε ευθεία μπροστά, τα χέρια σας στα πλάγια να ακουμπούν στα πλευρά σας. Κλείνετε τα δάκτυλά των χεριών στη λαβή **γκρόλφ** (κλειστά μόνο τα δάκτυλά, όχι μπουनिया) και τους αντί-



Εικόνα 12-1 α



Εικόνα 12-1 β

χειρες ανοιγμένους. Σηκώνετε πλάγια τους βραχιόνες σας διατηρώντας τους αγκώνες σας τεταμένους, με τις παλάμες στραμμένες προς τα κάτω και με τους αντίχειρες στραμμένους μπροστά (α). Σηκώνετε τους βραχιόνες μέχρι να φτάσουν στο ύψος των ώμων και αν ο ένας από τους δυο ώμους θέλει να ξεφύγει μπροστά ή προς τα επάνω, χαμηλώνετε και τον άλλον ώστε να ευθυγραμμιστούν. Στη συνέχεια, πιέζετε τις ωμοπλάτες ώστε να πλησιάσουν η μια την άλλη και περιστρέφετε τους βραχιόνες μπροστά, προς τα εκεί που δείχνουν οι αντίχειρες, έτσι ώστε να διαγράψουν έναν κύκλο διαμέτρου δεκαπέντε εκατοστών (β). Επαναλαμβάνετε πενήντα φορές. Αντιστρέφετε τους κύκλους γυρνώντας τις παλάμες προς τα επάνω και τους αντίχειρες προς τα πίσω και κάνετε συνοδικά πενήντα επαναλήψεις

76 Εκδόσεις Πέλιμα 199

Από τα βιβλία "Χωρίς Πόνο/Pain Free" του Pete Egoscue



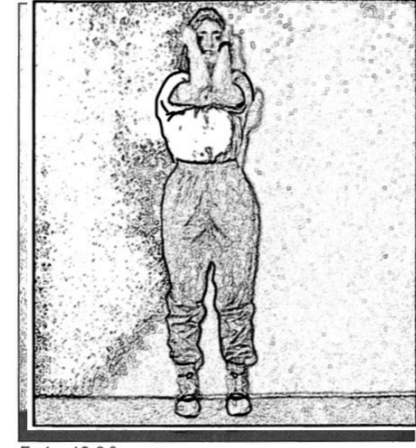
Εικόνα 12-2 α

προς κάθε κατεύθυνση. Η Ε-σκηση αυτή ενδυναμώνει τους μύες του επάνω μέρους της πλάτης που συμμετέχουν στη λειτουργία της σφαιροειδούς άρθρωσης.

## ΣΤΡΙΨΙΜΟ ΑΓΚΩΝΩΝ

(Εικόνα 12-2 α και β)

Σχηματίζετε και με τα δυο σας χέρια τη λαβή του γκολφ (βλ. Κύκλοι Χεριών) και τα σηκώνετε με τις παλάμες προς τα έξω, έτσι που η επίπεδη επιφάνεια μεταξύ της πρώτης και της δεύτερης άρθρωσης του δείκτη και του μέσου να ακουμπούν στους κροτάφους σας, μπροστά από τα αυτιά σας – οι αντίχειρές σας εκτείνονται προς τα κάτω, παράλληλα με τα μάγουλά σας. Τραβάτε τους αγκώνες μπροστά ομαλά και σε ευθεία με τους



Εικόνα 12-2 β

ώμους (α) και από αυτή τη θέση, τους φέρνετε σιγά σιγά προς τα εμπρός, έτσι που να ακουμπήσουν μεταξύ τους (β). Διατηρείτε τις αρθρώσεις των δακτύλων σας σε επαφή με τους κροτάφους σας, τους αντίχειρές σας σε πλήρη έκταση και το κεφάλι όρθιο. Αν το κεφάλι κινείται μπροστά και πίσω, σταθείτε με την πλάτη στον τοίχο και κάνετε την άσκηση πιο αργά και με βαθιές αναπνοές. Συνοδικά, κάνετε δέκα πέντε επαναλήψεις.

Η Ε-σκηση αυτή, θυμίζει στον ώμο ότι λειτουργεί και σαν μεντεσές.

## ΚΥΚΛΟΙ ΜΕ ΤΟ ΠΕΛΜΑ ΚΑΙ ΚΑΜΨΕΙΣ ΤΩΝ ΔΑΚΤΥΛΩΝ

Η Ε-σκηση αυτή αποκαθιστά την κινητικότητα του αστραγάλου και δυναμώνει τους καμπήρες και τους εκτείνοντες μύες. Για να κάνετε τους Κύκλους με το Πέλιμα, ξαπλώνετε ανάσκελα με το ένα σας πόδι τεταμένο επίπεδο στο πάτωμα και το άλλο

θλιγμένο προς το στήθος. Πλήκετε τα δάχτυλα των χεριών σας πίσω από το θλιγμένο γόνατο και περιστρέψτε το πέλιμα 20 φορές με τη φορά των δεικτών του ρολογιού – το άηλο πόδι παραμένει στο πάτωμα με τα δάχτυλά του στραμμένα προς τα επάνω, προς το ταβάνι. Αηλάζετε την κατεύθυνση της περιστροφής και επαναλαμβάνετε· στη συνέχεια, αηλάζετε πηευρά και επαναλαμβάνετε.

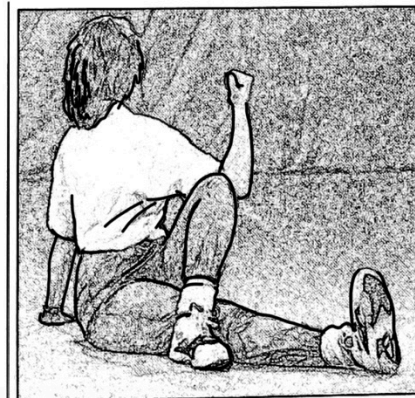
Φροντίστε τα γόνατά σας να μένουν εντελώς ακίνητα και όλη η κίνηση να προέρχεται από τον αστράγαλο και όχι από το γόνατο.

Για τις Κάμψεις των Ακροδαχτύλων, μένετε στην ίδια ύπτια θέση με το ένα σας πόδι τεντωμένο και το άηλο θλιγμένο. Φέρνετε τα δάχτυλα των ποδιών προς την κνήμη ώστε να κάνουν μια πλήρη κάμψη· στη συνέχεια αηλάζετε κατεύθυνση και τα στρέψτε προς τα κάτω, ώστε το πέλιμα να τεντώσει πλήρως και προς αυτή την πηευρά. Αηλάζετε πόδι και επαναλαμβάνετε είκοσι φορές.



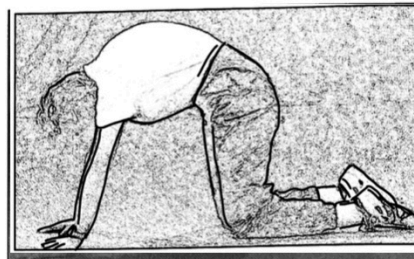
### ΚΑΘΙΣΤΗ ΠΕΡΙΣΤΡΟΦΗ ΣΤΟ ΠΑΤΩΜΑ (Εικόνα 12-13)

Κάθεστε στο πάτωμα με τα πόδια τεντωμένα μπροστά σας. Λυγίζετε το αριστερό πόδι και το σταυρώνετε πάνω από το δεξί, διατηρώντας το πέλιμα του σε πλήρη επαφή με το έδαφος και παράλληλο με το δεξί. Τοποθετείτε τον δεξιό αγκώνα σας έξω από το αριστερό γόνατο και περιστρέψτε τον κορμό σας προς τα αριστερά – το κεφάλι σας πλέον κοιτάζει πίσω. Σφίγγετε τους μύες του αριστερού ποδιού και κάμπτετε τον αστράγαλο προς τα πίσω, προς το γόνατο. Η Ε-σκηση αυτή αναγκάζει τους στροφείς των ισχιών να συμπεριφερθούν αμφίπλευρα και να λειτουργήσουν σε συνεργασία με τους ώμους. Αναπνέετε, μένετε στη θέση αυτή για ένα λεπτό και επαναλαμβάνετε από την άηλη πηευρά.

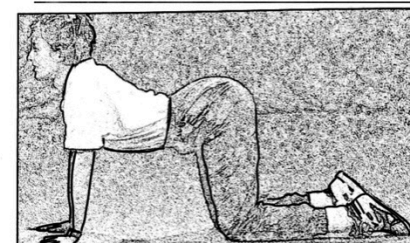


Εικόνα 12-13

### ΓΑΤΑ ΚΑΙ ΣΚΥΛΟΣ (Εικόνα 12-5, α και β)



Εικόνα 12-5 α

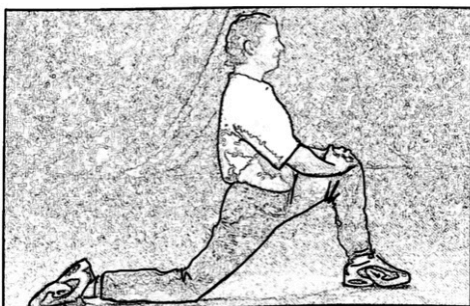


Πέψτε στο πάτωμα ακουμπώντας στις παλάμες και στα γόνατά σας. Φροντίστε τα γόνατα να είναι ευθυγραμμισμένα με τους γοφούς σας και οι καρποί με τους αγκώνες σας· οι γάμπες σας θα πρέπει να είναι παράλληλες μεταξύ τους και με τα ισχία σας. Προσέχετε το βάρος σας να είναι ίσα κατανεμημένο και αργά αργά, κυρτώνετε την πλάτη προς τα επάνω καθώς το κεφάλι σας σκύβει προς τα κάτω, ώστε να σχηματιστεί μια καμπύλη που ξεκινάει από τους γήουτους και φτάνει ως τον λαιμό – αυτή είναι η γάτα με καμπουριασμένη την πλάτη της (α). Και πάηι αργά, κατεβάζετε την πλάτη και ανεβάζετε το κεφάλι σας – αυτή είναι η στάση του σκύλου (β). Προσπαθείτε να κάνετε αυτές τις δυο κινήσεις σε μια ενιαία ροή και όχι διακριτά και σπασμωδικά, και επαναλαμβάνετε 15 φορές. Η Ε-σκηση αυτή υποχρεώνει τα ισχία, τη σπονδυλική στήλη, τους ώμους και τον λαιμό να λειτουργήσουν μαζί, σε συντονισμένη κάμψη.

### ΓΟΝΑΤΙΣΤΗ ΔΙΑΤΑΣΗ ΒΟΥΒΩΝΙΚΗΣ ΧΩΡΑΣ (ΔΑΓΩΝΟΨΟΙΤΗ) (Εικόνα 12-14)

Από γονατιστή θέση, φέρνετε το ένα πέλιμα μπροστά από το άηλο, διατηρώντας το γόνατο θλιγμένο. Με το κεφάλι επάνω και την πλάτη ίσια, ακουμπάτε τα χέρια σας με πηεγμένα τα δάχτυλα και τις παλάμες προς τα κάτω στο εμπρός γόνατο, και βυθίζεστε μπροστά. Διατηρείτε τους γοφούς στραμμένους μπροστά και αποφεύγετε να περιστρέψτε τον κορμό σας. Δεν αφήνετε το μπροστινό γόνατο να κινηθεί πέρα από τον αστράγαλο, μένετε στη θέση αυτή για ένα λεπτό και στη συνέχεια επαναλαμβάνετε από την άηλη πηευρά.

Τα αποτελέσματα της Ε-σκησης αυτής θα πρέπει να είναι αισθητά στον βουβώνα. Η συγκεκριμένη διάταση θυμίζει στους μύες του βουβώνα ότι δουλειά τους είναι να βοηθούν στη σταθεροποίηση του ισχίου.



Εικόνα 12-14

### ΚΑΤΩ ΣΚΥΛΟΣ (Εικόνα 12-6, α και β)

Παίρνετε τη θέση που είχατε για την Ε-σκηση Γάτα και Σκύλος (α). Στριβετε τα δάχτυλα των ποδιών προς τα μέσα και σπρώχνετε με τα πόδια ώστε να ανεβάσετε τον κορμό σας τόσο που να σκωθεί από τα γόνατά σας και να βρεθείτε να στηρίζεστε στις παλάμες και στα πέλματα. Συνεχίζετε να σπρώχνετε μέχρι οι γοφοί σας να έρθουν πιο ψηλά από τους ώμους σας και να σχηματιστεί ένα σφικτό, σταθερό τρίγωνο (β). Μην αφήσετε τα πέλματά σας ν' ανοίξουν προς τα έξω· διατηρήστε τα στραμμένα μπροστά και στην ίδια ευθεία με τις παλάμες σας, οι οποίες πρέπει να μείνουν στην ίδια θέση – μην μπουσουλάτε! Η πλάτη θα πρέπει να είναι ίσια και όχι λυγισμένη καθώς οι γοφοί σπρώχνουν προς τα επάνω και πίσω, στις φτέρνες. Αναπνέετε. Αν δεν μπορείτε να φέρετε τις φτέρνες να ακουμπήσουν πλήρως στο πάτωμα, κάνετε ό,τι μπορείτε προκειμένου να μειώσετε την απόσταση μεταξύ αυτών και του πα-

τώματος, ενώ διατηρείτε τα πόδια σας σφιγμένα – μην τις πιέζετε. Μένετε στη θέση αυτή για ένα λεπτό. Ίσως χρειαστεί να περάσουν μερικές ημέρες μέχρι να καταφέρετε να μένουν οι φτέρνες στο πάτωμα.

Ο Κάτω Σκύλος επαναφέρει τη σύνδεση από τους καρπούς σας μέχρι τα πέλματά σας.



Εικόνα 12-6 β

### ΠΑΓΚΟΣ ΣΤΟΝ ΑΕΡΑ (Εικόνα 4-8)

Η συγκεκριμένη Ε-σκηση εκτείνεται ταυτόχρονα τους γοφούς, τα γόνατα και τους αστραγάλους ενώ είναι ευθυγραμμισμένα και δέχονται βάρος. Ο καλύτερος τρόπος να έρθετε στη θέση αυτή, είναι να σταθείτε με την πλάτη στον τοίχο:

πιέζετε τους γοφούς και τη μέση σας στον τοίχο κινώντας τα πόδια σας προς τα εμπρός, ενώ συγχρόνως γλιστράτε σε μια θέση σαν να κάθεστε. Σταματάτε όταν φτάνετε σε γωνία ενενήντα μοιρών. Τα γόνατά σας θα πρέπει να βρίσκονται πάνω από τους αστραγάλους και όχι πάνω από τα δάχτυλα – δεν θα πρέπει να μπορείτε να δείτε τα δάχτυλά σας. Αν αισθάνεστε πόνο στις επιγονατίδες, σκλώνετε το σώμα σας προς τα επάνω, προς τον τοίχο, ώστε να μειώσετε την πίεση. Πιέζετε τη μέση προς τον τοίχο ώστε να αισθανθείτε τους τετρακέφαλους στο επάνω μέρος των μηρών να δουλεύουν, και μένετε στη θέση αυτή από ένα μέχρι τρία λεπτά. Η Ε-σκηση αυτή μπορεί να σας ταλαιπωρήσει λίγο στην αρχή, όμως δεν χρειάζεται να είσαστε ιδιαίτερα γυμνασμένοι για να την κάνετε. Αν θεωρείτε πως είναι πολύ δύσκολη, δοκιμάστε την για μερικά δευτερόλεπτα ώσπου να φτάσετε, σιγά σιγά, στο ένα λεπτό. Σε κάθε περίπτωση, αφού την ολοκληρώσετε θα πρέπει να περπατήσετε για περίπου ένα λεπτό.



Εικόνα 4-8

**ΜΟΣΧΟΣ Α. ΔΗΜΗΤΡΙΟΣ**  
ΟΡΘΟΠΑΙΔΙΚΟΣ ΧΕΙΡΟΥΡΓΟΣ  
Ολύνθου 24, Α. Τούμπα,  
Θεσσαλονίκη, ΤΚ 54351  
τ: 2316 008 908 κ: 6939 66 28 69  
e: dmoschos8@gmail.com  
<http://moschos-dimitrios-ortho.gr>

