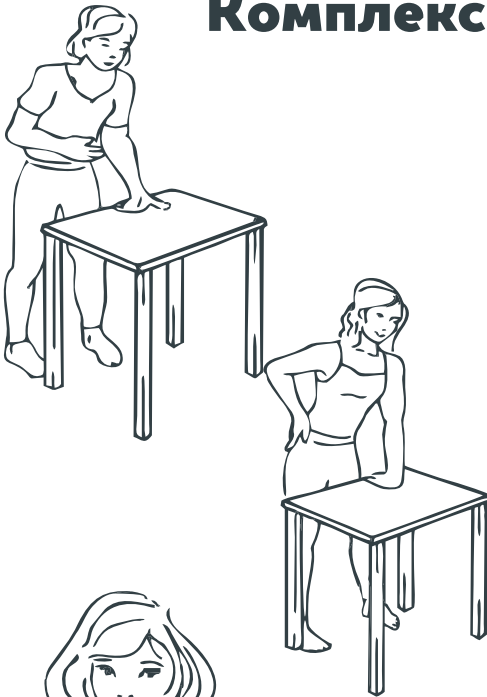




Комплекс упражнений для рук



Упражнение при воспалении сухожилия

Оперитесь кистью руки на стол, руку слегка согните. Поверните руку в сторону мизинца, пока все пальцы не будут направлены к телу. Приподнимите основание ладони со стола, пальцы при этом остаются на столе. Согните руку в локте до появления легкого натяжения. Оставайтесь в данном положении 15 секунд.

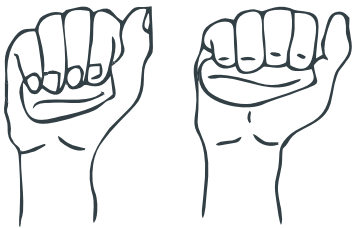
Упражнение на растяжение мышц пальцев

Поддерживайте корпус на вытянутой руке, кисть упирается в стол, рука немного согнута. Поверните руку в направлении мизинца, пока все пальцы не будут смотреть на «тело». Нажимая ладонью на стол, осторожно начните усиливать вытяжение. Вы почувствуете напряжение с внутренней стороны предплечья. Оставайтесь в данном положении 15 секунд. Если чувствуете боль в предплечье, уменьшите давление.



Упражнение на растяжение мышц локтя

Отведите кисти рук назад, руки при этом вытянуты и смотрят вниз. Поверните кисть одной руки как можно дальше по направлению к мизинцу. При выполнении данного упражнения ногти пальцев не смотрят на тело. Другой рукой нажмите на отведенную кисть, оказывая легкое давление по направлению к телу. Осторожно увеличивайте растяжение и оставайтесь в этом положении 15 секунд.

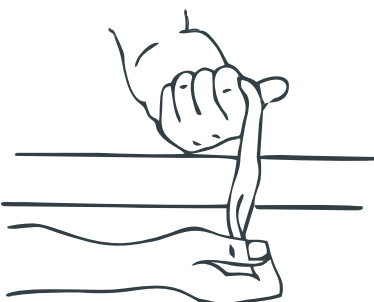
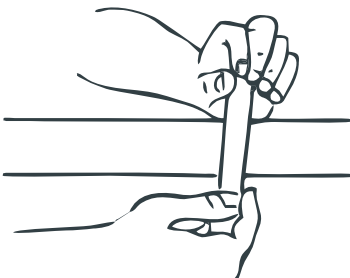


Упражнение для сгибательной мышцы пальцев

Возьмите в руку терапевтический тренажер и сжимайте его пальцами до тех пор, пока пальцы не коснутся ладони, т.е. рука не будет полностью зажата в кулак. Расслабьте пальцы и расправьте тренажер, придав ему изначальную форму. Повторите упражнение несколько раз.

Упражнение для разгибательной мышцы пальцев

Положите предплечье на стол или спинку стула так, чтобы ладонь свешивалась с края. Возьмите терапевтический пластилин пальцами рук (резиновый предмет, оказывающий сопротивление). Одна рука держит пластилин без движения, другой рукой попробуйте потянуть запястье вверх, подтягивая его по направлению к телу, при этом рука плоско лежит на поверхности тела. Повторите упражнение несколько раз.



Упражнение для сгибателей пальцев

Положите предплечье на стол или спинку стула так, чтобы ладонь смотрела вверх, держите эту руку на весу. Зажмите терапевтический пластилин кончиками пальцев этой руки. Попробуйте согнуть руку в запястье, при этом держите пластилин другой рукой без движения. Повторите упражнение 10 раз.