HALEON

Комплекс упражнений при боли в суставах кисти

УПРАЖНЕНИЕ 1

1. Исходное положение: сидя за столом, руки на поверхности стола
2. Ладони потереть друг об друга. Повторить 12 раз.
3. Здоровой рукой обхватить кулак другой руки. Сгибать-разгибать запястье на счет 1-2. Отводить в одну и другую стороны на счет 3-4. Повторить 8 раз.Поменять руки и повторить еще 8 раз.
4. Вернуться в исходное положение, потерев ладони друг об друга 12 раз.

УПРАЖНЕНИЕ 2

1. Исходное положение: сидя за столом, внешние «ребра» ладоней на поверхности стола. Большие пальцы смотрят вверх.
2. Медленно привести большие пальцы к ладони до неприятного ощущения на счет 1-2.
3. Медленно вернуться в исходное положение на счет 3-4. Повторить 12 раз.
4. Вернуться в исходное положение.

УПРАЖНЕНИЕ 3

1. Исходное положение: сидя за столом, руки на поверхности стола.
2. Большие пальцы плотно прижать к столу. Выполнять круговые движения пальцами рук наружу на счет 1-2-3-4. Повторить 8 раз.
3. Поменять направление и повторить еще 8 раз.
4. Вернуться в исходное положение. Потереть ладони друг об друга.

УПРАЖНЕНИЕ 4

1. Исходное положение: стоя у стола, ладони на поверхности стола.
2. Упор кончиками пальцев в поверхность на счет 1-2.
3. Сжать кулаки, надавить на поверхность на счет 3-4.
4. Раскрыть сильно ладонь, надавить на поверхность на счет 5-6. Повторить 8 раз. Вернуться в исходное положение, потерев ладони друг о друга.

Комплекс упражнений разработан реабилитологом, методистом ЛФК РАНХиГС Травниковой Е.В.

PM-RU-VOLT-25-00054