

Zalecenia w rehabilitacji nadgarstka

Zaprezentowane są w dwóch zestawach trudności.

Wybierz ten, który jest dostosowany do twoich aktualnych możliwości.

Wykonuj wolno około 10-15 powtórzeń po 2-3 serie każdego ćwiczenia, co da Ci około 15-20 minut codziennej aktywności.

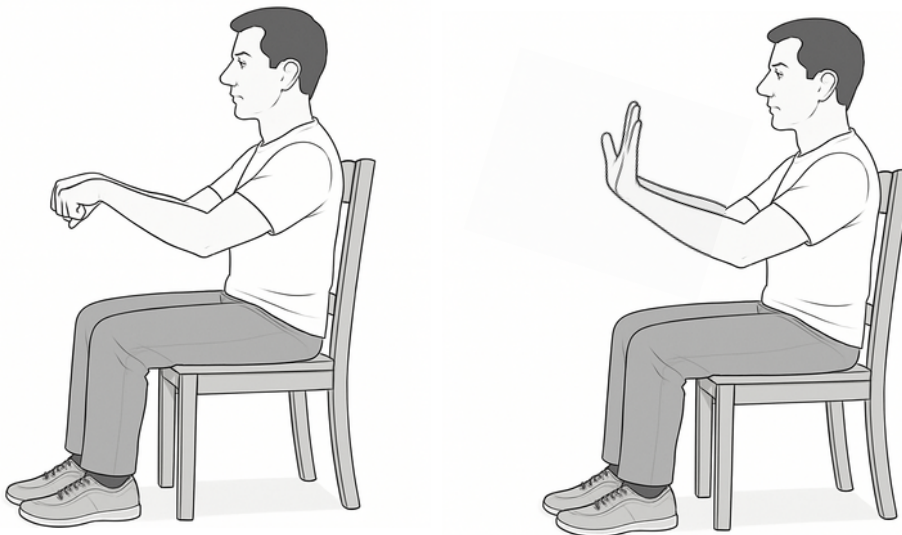
Pozycja wyjściowa:

- Usiądź na krześle, ramiona wzdłuż tułowia, zegnij łokcie do kąta prostego

1 ZESTAW

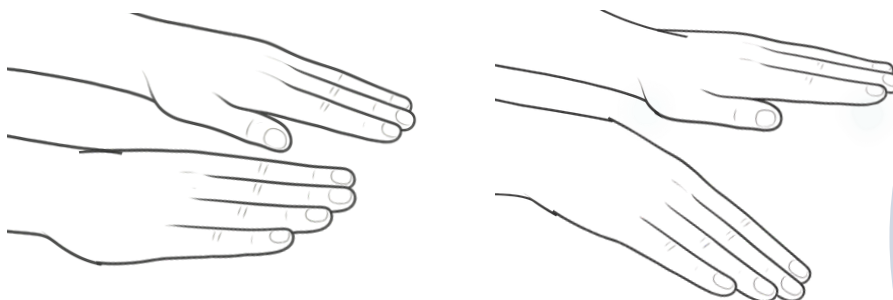
ZGINANIE I PROSTOWANIE NADGARSTKA

- 1) Powoli zginaj dłonie w nadgarstkach w kierunku podłogi
- 2) Następnie wyprostuj dłonie w nadgarstkach w kierunku sufitu



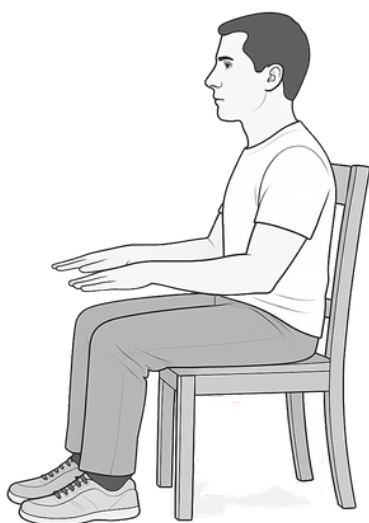
PRZYWODZENIE I ODWODZENIE W STAWIE NADGARSTKOWYM

- 1) Powoli zbliż kciuk w stronę przedramienia, przedramię trzymaj nieruchomo
- 2) Następnie wykonaj ruch w drugim kierunku, zbliż mały palec w kierunku przedramienia



ODWRACANIE I NAWRACANIE DŁONI

- 1) odwróć dłoń wewnątrz stroną w kierunku sufitu
- 2) wróć do pozycji wyjściowej



ZGINANIE I PROSTOWANIE PALCÓW

- 1) zaciśnij dłonie w pięść
- 2) następnie rozprostuj maksymalnie palce



2 ZESTAW



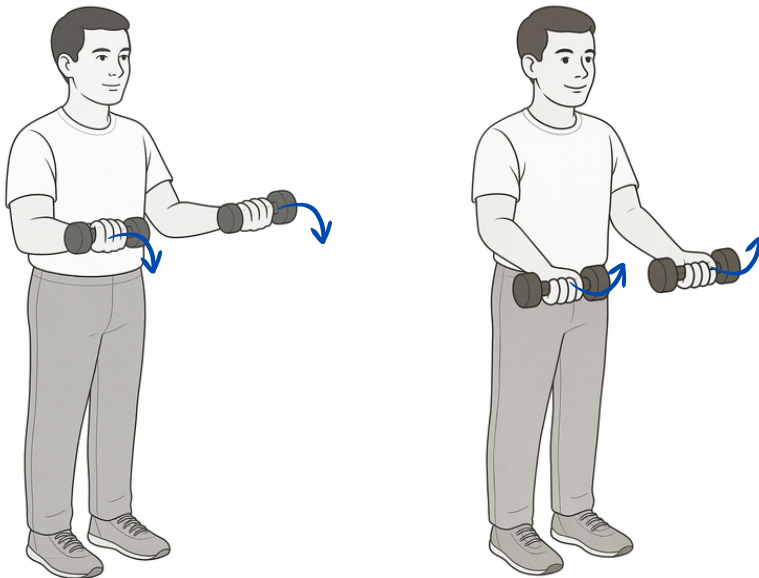
Wojewódzki Szpital Rehabilitacyjny
im. dr. S. Jasińskiego w Zakopanem

Pozycja wyjściowa:

- Wszystkie ćwiczenia wykonuj w pozycji stojącej z rękami zgiętymi w łokciach do kąta prostego i dłońmi ustawionymi w stronę sufitu.
- W dłoniach trzymaj małą hantelkę lub piłeczkę (jeżyka).
- W każdym ćwiczeniu utrzymuj pozycję przez około 2-3 sekundy

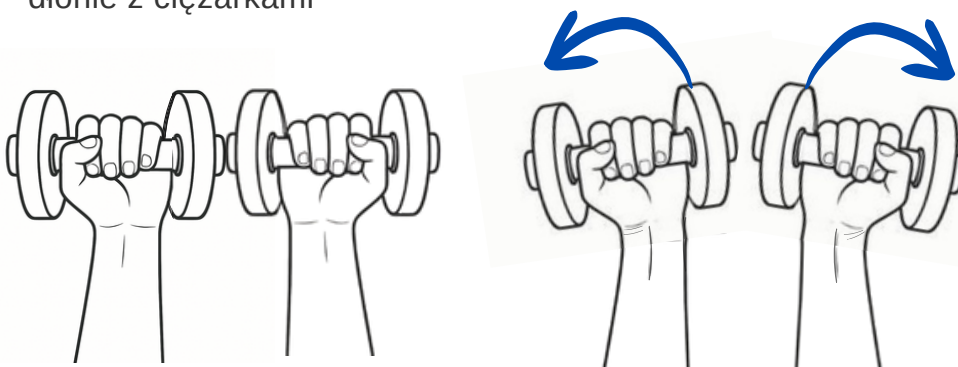
ZGINANIE I PROSTOWANIE NADGARSTKA

- 1) Powoli opuszczaj dłonie w kierunku podłogi
- 2) Następnie zegnij dłonie w nadgarstkach w kierunku sufitu



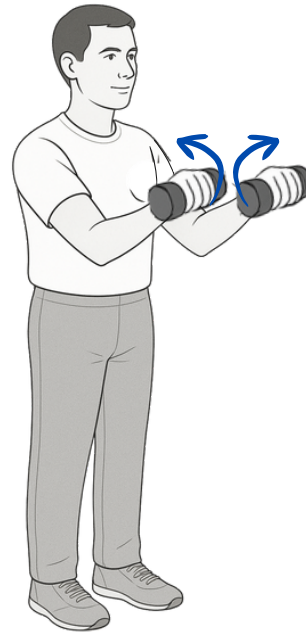
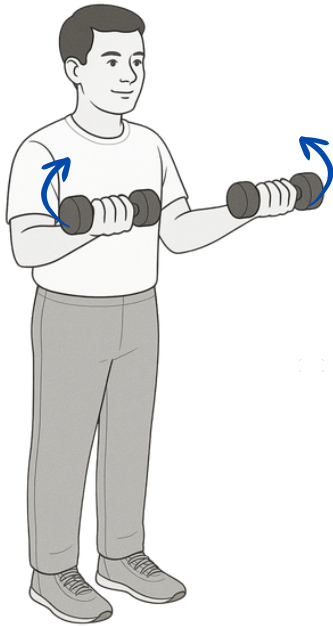
PRZYWODZENIE I ODWODZENIE W STAWIE NADGARSTKOWYM

- 1) Powoli wykonaj ruch przywiedzenia (do środka) dłoni, przedramię trzymaj nieruchomo
- 2) Następnie wykonaj ruch w drugim kierunku, oddalając od siebie dłonie z ciężarkami



ODWRACANIE I NAWRACANIE DŁONI

- 1) odwróć dłoń w kierunku podłogi
- 2) wróć do pozycji wyjściowej



ZGINANIE I PROSTOWANIE PALCÓW

- 1) powoli i intensywnie zegnij wszystkie palce na języku jakbyś chciał zaciśnąć pięść
- 2) rozluźnij ucisk

