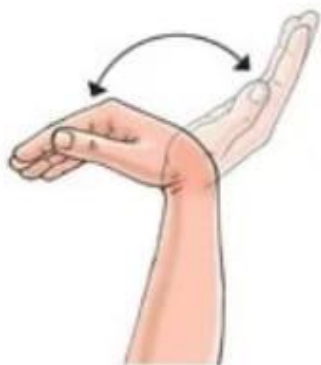


Комплекс после травм и оперативного лечения сухожилий запястья

ОБЩИЕ ДВИЖЕНИЯ КИСТЬЮ



Сгибание и разгибание кисти.

Осторожно согните а затем разогните запястье. Держите по 5 секунд в каждом положении. Сделайте по 2 подхода по 15 раз для каждого движения.



Из стороны в сторону.

Осторожно двигайте запястьем из стороны в сторону (движение рукопожатия). Задержитесь по 5 секунд в каждом направлении. Сделайте по 2 подхода по 15 раз для каждого движения.



Растяжение запястья.

Растяните кисть в одном направлении, слегка надавливая другой рукой в конце амплитуды. Задержитесь на 15-30 секунд. Затем поменяйте направление. Задержитесь так же на 15-30 секунд. Во время этого упражнения держите локоть прямо на травмированной стороне. Сделать 3 подхода в каждом направлении.



Растяжка при разгибании запястья.

Встаньте опираясь на стол ладонями, пальцы и локти держите ровно. Наклонитесь всем телом вперед наваливаясь на свои кисти. Задержитесь в конечном положении на 15 секунд. Повторите 3 раза.



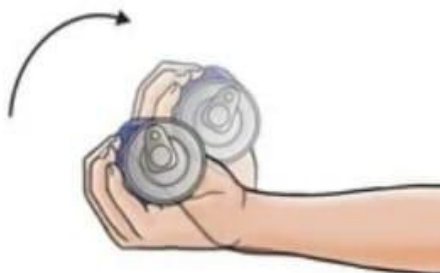
Растяжка при сгибании запястья.

Встаньте опираясь на стол тыльной стороной кистей, пальцы и локти держите ровно. Наклонитесь всем телом вперед немного наваливаясь на свои кисти. Задержитесь в конечном положении на 15 секунд. Повторите 3 раза. Не давите сильно, все должно быть без боли.



Пронация и супинация предплечья.

Исходное положение локоть согнут на 90 градусов. Вращайте предплечье внутрь и наружу и удерживайте в течение 5 секунд в каждом положении. Сделайте по 2 подхода по 15 раз. Когда это упражнение станет безболезненным, выполняйте его с грузом в руке, например с гантелей.



Сгибание запястья.

Сядьте на стул и положите руку предплечьем на стол ладонь смотрит вверх и чтобы кисть была навесу. Возьмите гантель в руку. Согните запястье. Медленно опускайте вес вниз в исходное положение. Сделайте 2 подхода по 15 раз. Постепенно увеличивайте вес, который вы держите.



Разгибание запястья.

Сядьте на стул и положите руку предплечьем на стол, ладонь смотрит вниз, кисть должна быть навесу. Возьмите вес в руку. Разогните запястье. Медленно опускайте вес вниз в исходное положение. Сделайте 2 подхода по 15 раз. Постепенно увеличивайте вес, который вы держите.



Усиление хвата.

Используйте мягкий резиновый шарик или эспандер, сжимайте и удерживайте его в течение 5 секунд. Сделайте 2 подхода по 15 раз. Добавляйте круговые движения кистью при сжимании.