



КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ПРИ ПАТОЛОГИИ ПРИ ПАТОЛОГИИ СУСТАВОВ КИСТИ

3

УПРАЖНЕНИЯ НА УКРЕПЛЕНИЕ МЫШЦ КИСТИ.



1 УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ УЛУЧШЕНИЯ СКОЛЬЗЕНИЯ СУХОЖИЛИЙ МЫШЦ КИСТИ.

(после операций на связочно-сухожильном аппарате)



Положение 1. Рука согнута в локте, на поверхности стола, кисть прямая, пальцы сомкнуты и смотрят вверх. Напрячь мышцы ладони на 3-4 секунды.
Положение 2. Согнуть пальцы так, чтобы кисть приняла форму буквы «F», при этом напрячь мышцы кисти (держат 3-4 секунды).
Положение 3. Из положения 1 отвести большой палец в сторону, остальные пальцы плотно сомкнуть. Согнуть только межфаланговые суставы, при этом пястно-фаланговые не сгибаются («лапа тигра»), напрячь мышцы и задержать это положение на 3-4 секунды.
Положение 4. Из положения 1 сжать руку в кулак, напрячь мышцы и задержать это положение на 3-4 сек. Повторить эту серию упражнений 3-4 раза.

2 УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ УЛУЧШЕНИЯ ПОДВИЖНОСТИ КИСТИ.

(после переломов, оперативного лечения переломов и т.д.)



Руки согнуты в локтях, на поверхности стола, ладони вместе.



Сгибание-разгибание в кистевом суставе (7-8 движений, 3-4 подхода)



Отведение-приведение (7-8 движений, 3-4 подхода)



Круговые движения внутрь и наружу (7-8 движений, 3-4 подхода)



Кисть свесить с края стола. С помощью здоровой руки выполнять пассивное растяжение в сторону сгибания и разгибания (по 6-8 движений в каждую сторону, 3-4 подхода)



Не размыкая ладони, медленно разводить локти в стороны, не допуская болевого синдрома. В крайнем положении мягко покачать вверх-вниз (7-8 движений, 3-4 подхода)



Кисть свесить с края стола ладонью вниз, захватить пальцами палку. Здоровой рукой вращать палку в разные стороны, при этом больной рукой не оказывать сопротивления (6-8 движений, 3-4 подхода)



Сгибание-разгибание кисти с сопротивлением ленты-эспандера



Приведение кисти с сопротивлением ленты-эспандера



Отведение кисти с сопротивлением ленты-эспандера



Сжимание эспандера 8-10 движ. 3-4 раза



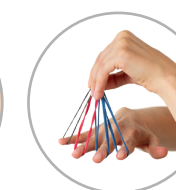
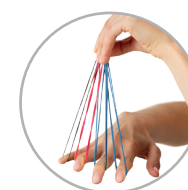
Сжимание мяча 8-10 движ. 3-4 раза



Вращение гиротвистера 2-3 мин 1-2 раза



Изолированное сгибание-разгибание пальцев с сопротивлением канцелярских резинок (5-6 движений 2-3 раза)



ДЕЙСТВИЕ АМБЕНЕ® ХОНДРО НАПРАВЛЕНО НА:

- Уменьшение боли в суставах и позвоночнике^{1,2}
- Улучшение подвижности суставов¹
- Стимулирование восстановления хрящевой ткани суставов¹



АКТИВНЫМ
СУСТАВАМ
И ВАМ

1. Инструкция по медицинскому применению препарата Амбене® Хондро РУ №ЛП-006208
2. Комаров А.Н. Комплексная терапия спондилоартроза в реабилитации пациентов с дорсопатиями межпозвонкового периода с применением степ-терапии последовательными формами хондроитина сульфата. РМЖ. 2022;5:21-24

Рекомендации разработаны специалистами медицинского центра «Ремедгрупп» <https://remedgroup.ru>
Инструкция по медицинскому применению лекарственного препарата Амбене® Хондро
©Никакая часть этой брошюры не может быть воспроизведена без письменного согласия компании Промомед ДМ