

Упражнения после перелома лучезапястного сустава

Лучезапястный сустав является важнейшим суставом верхней конечности. Нет практически ни одного действия рукой, которое мы бы выполняли без движения в этом суставе. Травма или перелом любой из костей сустава может надолго выключить любого человека из активной жизни как на работе, так и в повседневной жизни.

Лечение, как правило, связано с длительным обездвиживанием гипсовой повязкой участка руки от локтя до пальцев. Очень важно после снятия гипса начать выполнение правильных восстановительных упражнений.

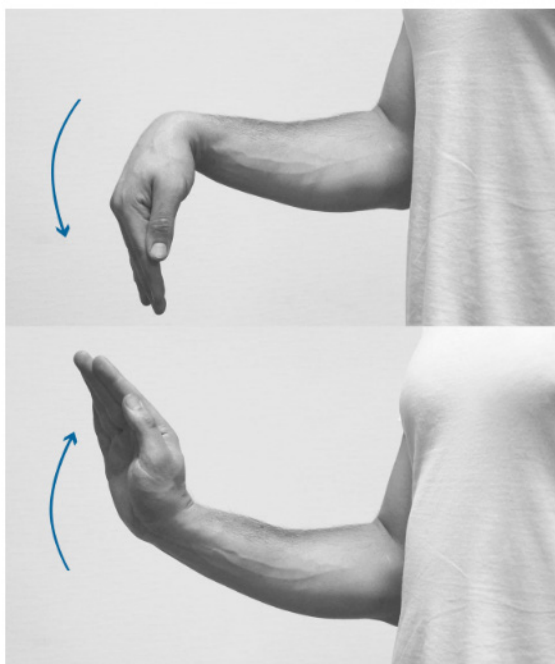
Специально разработанная программа упражнений для самостоятельной реабилитации поможет вам эффективно и быстро убрать боль и восстановить полную амплитуду движений в лучезапястном суставе.

Рекомендую пройти 2-3 сеанса реабилитационного массажа у квалифицированного специалиста для снятия мышечных спазмов и напряжений.

Одежда должна быть свободной, обувь желательно снять. Все упражнения (особенно первые дни) выполнять плавно и постепенно. Помните важный принцип: «Слабую боль терпи, сильную — не допускай».

Выполняйте эти упражнения ежедневно, не менее 2 недель.

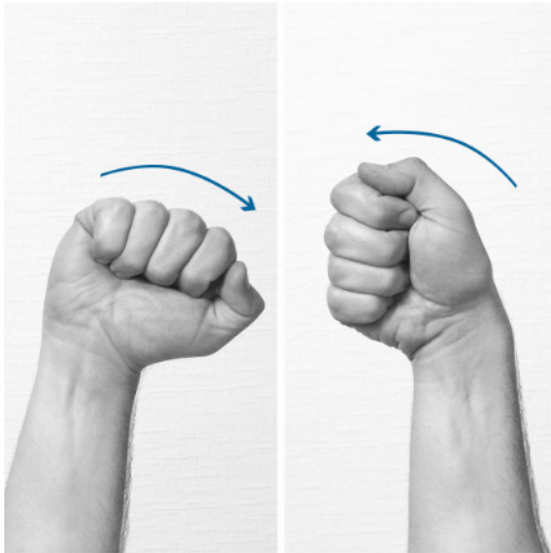
УПРАЖНЕНИЯ НА РАСТЯЖКУ



Сгибание и разгибание

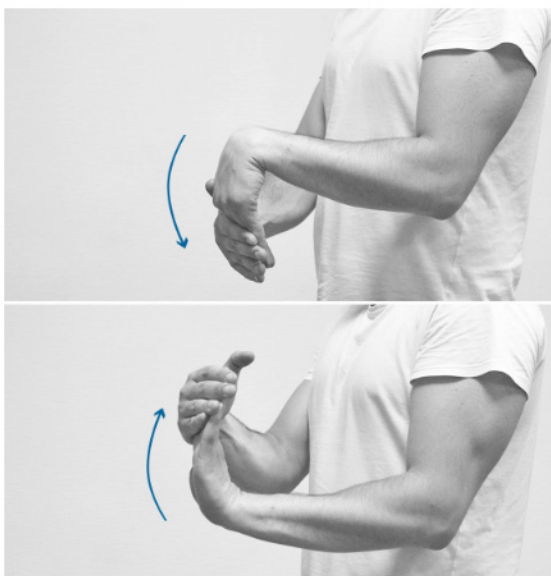
- **Сгибание**
Осторожно согните запястья вперед. Удерживайте 5 секунд. 2 подхода по 15 повторений.
- **Разгибание**
Аккуратно разогните запястье назад. Удерживайте 5 секунд. 2 подхода по 15 повторений.





Рукопожатие

Осторожно двигайте запястьем из стороны в сторону (движение рукопожатия). Удерживайте 5 секунд в каждом направлении. 2 подхода по 15 повторений.



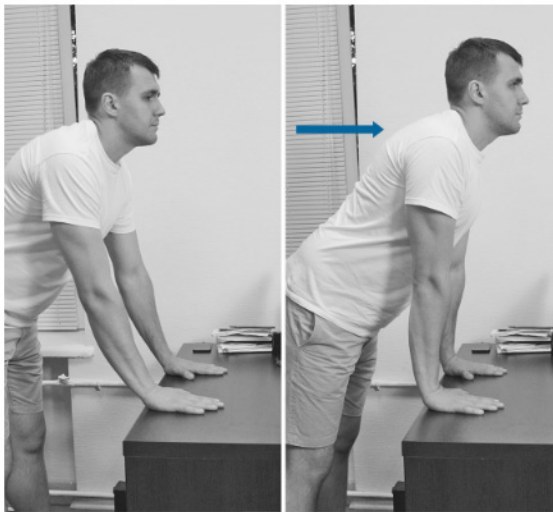
Сгибание и разгибание «усиленное»

Аккуратно надавите здоровой рукой на пальцы поврежденной руки с тыльной стороны, чтобы усилить сгибание в запястье. Удерживайте 15-30 секунд. Затем разогните кисть, и осторожно нажмите на пальцы в обратном направлении, чтобы усилить разгибание. Удерживайте также 15-30 секунд. 3 повторения в каждую сторону.



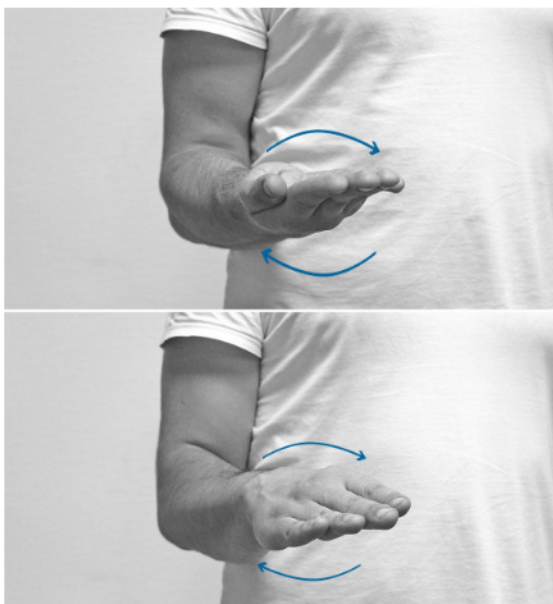
Сгибание со столом

Положите руки на стол ладонями вверх. Пальцы расслаблены и указывают на вас, локти выпрямлены. Аккуратно отодвиньтесь от стола до ощущения напряжения в запястье. Удерживайте 15 секунд. Повторить 3 раза.



Разгибание со столом

Положите руки на стол ладонями вниз. Пальцы расслаблены, локти выпрямлены. Осторожно подайте вес тела вперед до ощущения напряжения в запястье. Удерживайте 15 секунд. Повторить 3 раза.



Супинация и пронация

Согните локоть под 90 градусов и прижмите к телу. Поверните предплечье ладонью вверх, удерживайте 15 секунд. Затем плавно и аккуратно разверните ладонь вниз и тоже удерживайте 15 секунд. Во время упражнения локоть должен быть прижат к телу. 2 подхода по 15 повторений.

Выполняйте упражнения на растяжку пока боль не притупится и рука не привыкнет к нагрузкам (рекомендуется минимум 1 неделю). Далее необходимо добавить упражнения на укрепления мышц запястья.



Сгибание (укрепление)

Возьмите небольшой груз в руку и поверните ладонью вверх. Согните запястье, затем плавно разогните в исходное положение. 2 подхода по 15 повторений. Постепенно увеличивайте вес груза.

Разгибание (укрепление)

Руку с грузом поверните ладонью вниз. Разогните запястье, затем плавно согните в исходное положение. 2 подхода по 15 повторений. Как и в предыдущем упражнении, постепенно увеличивайте вес груза.

Сжатие (укрепление)

Сожмите мягкий резиновый шар и удерживайте сжатие 5 секунд. 2 подхода по 15 повторений.

