

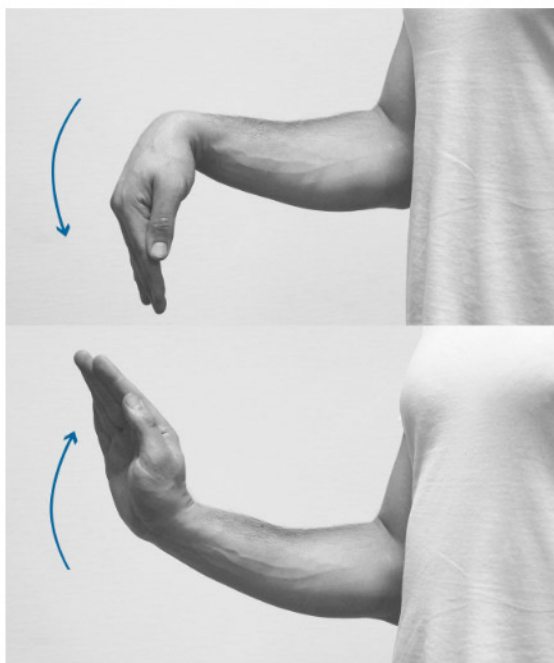
Упражнения после перелома пястной кости

Эти упражнения специально подобраны для самостоятельной разработки кисти после перелома любой из пястных костей. Перед тем как приступить к занятиям, желательно еще обратиться к специалисту для проведения 2-3 сеансов массажа для снятия мышечных 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



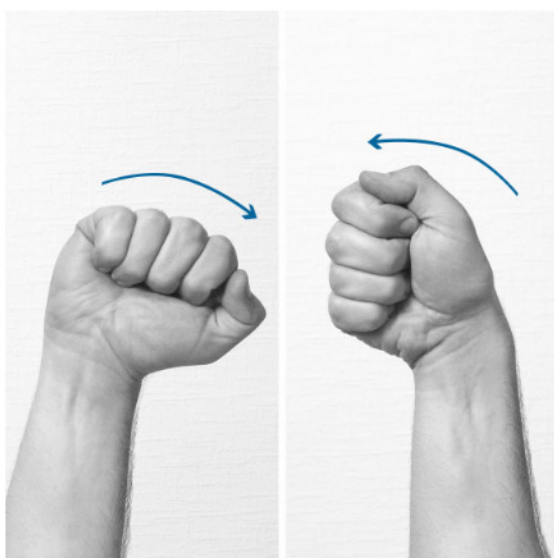
Сгибание и разгибание

- **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.

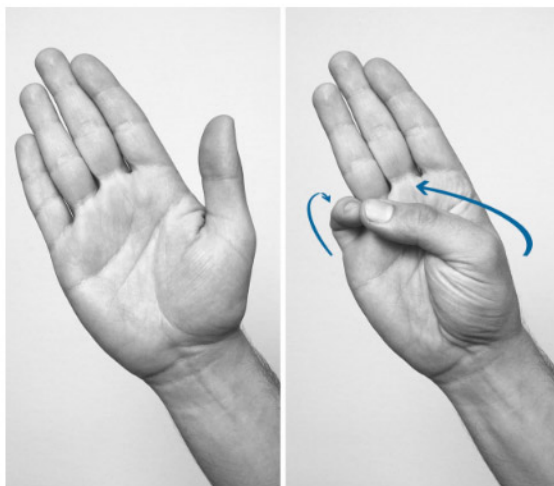


Рукопожатие

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

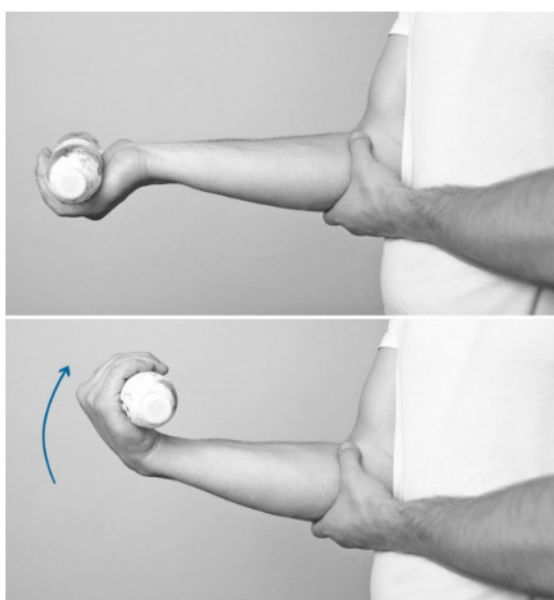
Выполняйте упражнения на растяжку пока боль не притупится и рука не привыкнет к нагрузкам.





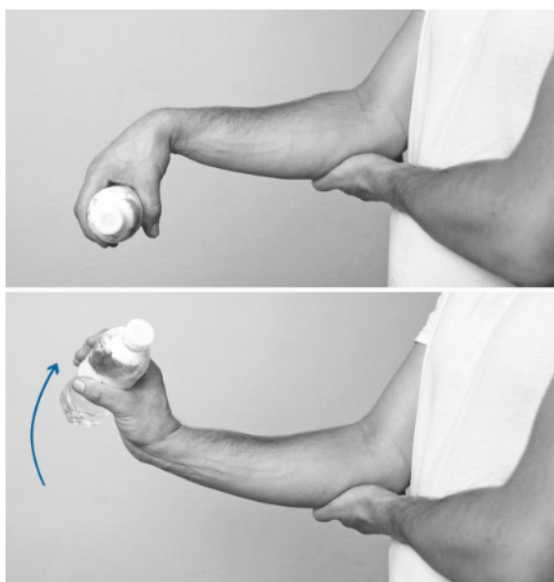
Соприкосновение

Положите руку на стол, ладонь вверх. Прикоснитесь кончиком большого пальца к кончику мизинца. Удерживайте это положение в течение 6 секунд. Повторить 10 раз.



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.



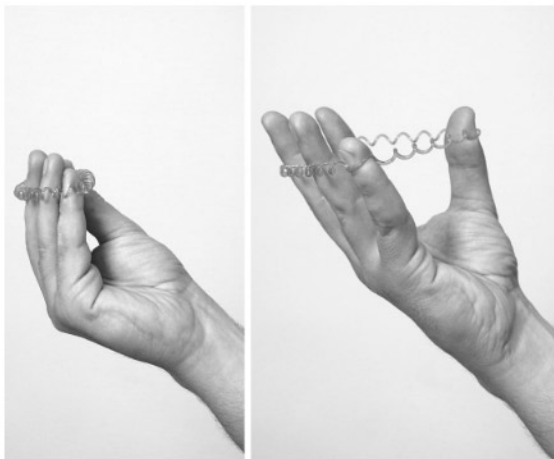
Разгибание (укрепление)

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.



Резинка

Наденьте резинку на пальцы разрабатываемой руки. Разведите пальцы в стороны, растянув резинку. 2 подхода по 15 повторений.

