

Упражнения при тендовагините кисти

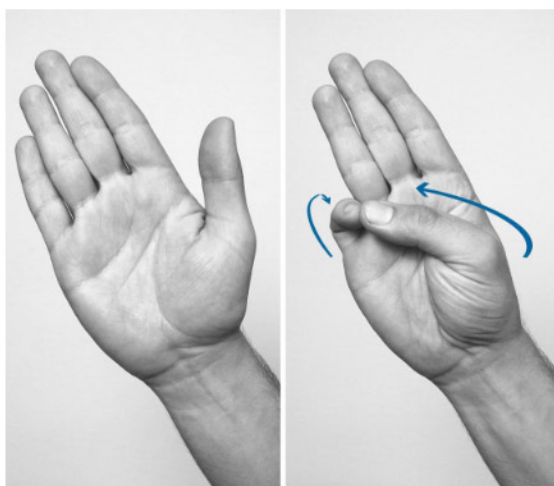
Данные упражнения не являются самостоятельным лечением тендовагинита кисти. В острой стадии и особенно при «синдроме щелкающего пальца» рекомендовано как можно меньше нагрузки и длительный покой, пока все клинические признаки тендовагинита не пройдут.

Представленная программа упражнений может быть применима только по согласованию с лечащим врачом и исключительно в стадии реабилитации. Основной целью занятий является включение мышц кисти и предплечья после длительной иммобилизации.

Полезным будет сочетание упражнений с легким массажем у специалиста или самомассажем на дому.

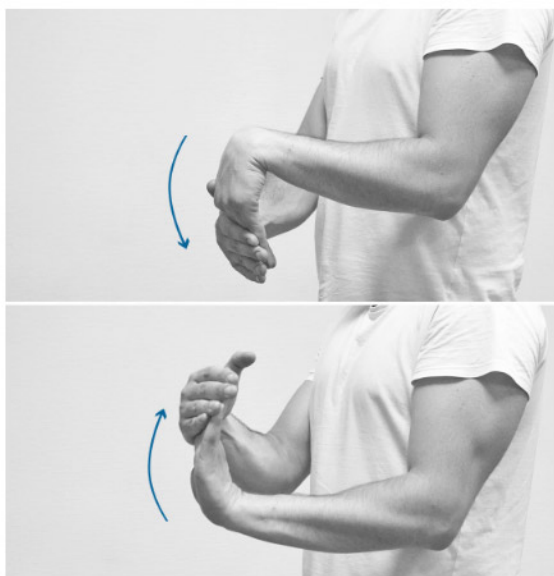
Все упражнения (особенно первые дни) выполнять плавно и постепенно. Помните важный принцип: «Слабую боль терпи, сильную — не допускай».

Выполняйте упражнения ежедневно, не менее 2 недель.



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 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 (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.



Лучевое сгибание (укрепление)

Возьмите небольшой груз в руку и поверните кисть большим пальцем вверх. Аккуратно согните запястье кверху (к потолку), затем медленно вернитесь в исходное положение. Старайтесь держать предплечье неподвижным. 2 подхода по 15 повторений.



Разгибание (укрепление)

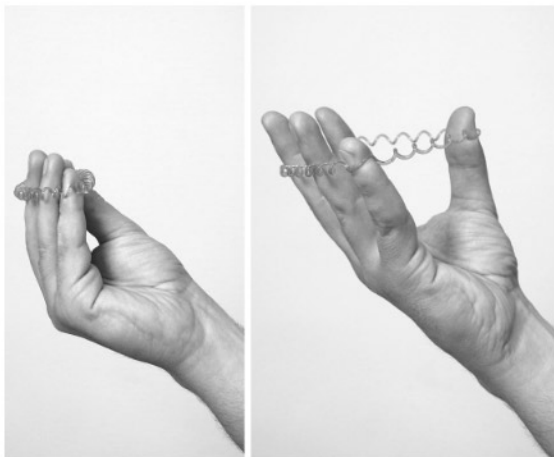
Руку с грузом поверните ладонью вниз. Разогните запястье, затем плавно согните в исходное положение. 2 подхода по 15 повторений. Как и в предыдущем упражнении, постепенно увеличивайте вес груза.





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.

