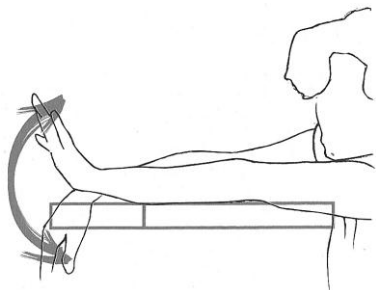


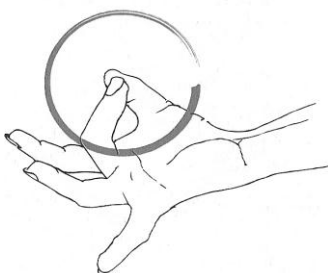
OŚRODEK REHABILITACJI DZIENNEJ

ĆWICZENIA RĄK



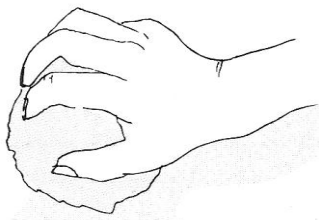
ĆWICZENIE NR 1

Ręka zwisa luźno poza brzeg stołu:
unoś rękę w górę, następnie
opuszczaj w dół.



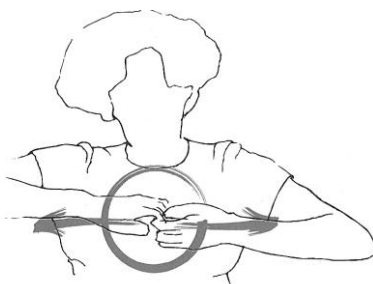
ĆWICZENIE NR 3

Dotykaj kciukiem opuszek
kolejnych palców tej samej ręki.



ĆWICZENIE NR 5

Ściskaj ręką kulistą gąbkę,
następnie powoli prostuj
i rozkładaj palce na
rozprężonej gąbce (nie odrywaj
palców od gąbki).



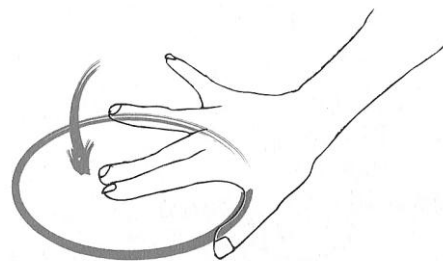
ĆWICZENIE NR 6

Rozciągnij zahaczone
palce na zewnątrz.



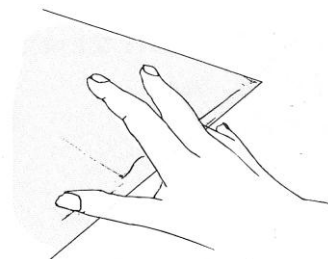
ĆWICZENIE NR 7

Dociskaj złożone
dłonie – łokcie
utrzymuj w górze.



ĆWICZENIE NR 2

Ręka oparta całą powierzchnią na
stole: rozstawiaj i przysuwaj do siebie
palce, każdy z osobna, następnie
wszystkie równocześnie.



ĆWICZENIE NR 4

Kartkuj książkę każdym
palcem z osobna.

Program ćwiczeń należy rozpocząć od 3-5 powtórzeń każdego ćwiczenia, zwiększając ich liczbę stopniowo do 10-12.

Jeżeli stawy są szczególnie bolesne, ograniczaj program do łagodnych ćwiczeń, poprawiających zakres ruchu. Przed ćwiczeniami i po ich zakończeniu możesz zastosować okłady z lodu. Gorący prysznic przed serią ćwiczeń może przyspieszyć ustąpienie sztywności.

Bóle mięśni i stawów, utrzymujące się po ćwiczeniach dłużej niż 2 godziny albo poczucie zmęczenia, nieustępujące do dnia następnego wskazują, że prawdopodobnie przyjęto za duże tempo ćwiczeń. O przetrenowaniu świadczy również wyraźne osłabienie mięśni, zwiększenie obrzęków stawów i sztywności, zwiększenie ucieplenia i zaczerwienienie wokół stawów. Nie należy wtedy przerywać ćwiczeń, a jedynie zmniejszyć intensywność treningu.

Jeżeli zdarzy się sytuacja zaniechania ćwiczeń na jakiś czas, to mięśnie mogą zareagować sztywnością, stawy – bólem, a cały organizm – poczuciem zmęczenia w porze wieczornej. Jeżeli jednak ćwiczenia będą systematycznie kontynuowane, to w bardzo szybkim tempie zaczną znikać dolegliwości i powróci lepsza kondycja.

W niektórych chorobach (np. w fibromialgii) po ćwiczeniach ból może narastać. Należy je jednak kontynuować, gdyż osłabienie siły mięśni, ich sztywność i przykurcze, związane z unikaniem ćwiczeń mogą również zwiększać dolegliwości bólowe.

Ćwiczenia nie powinny wywoływać poczucia choroby, a sprawiać przyjemność i satysfakcję.