

Terapia ruchowa

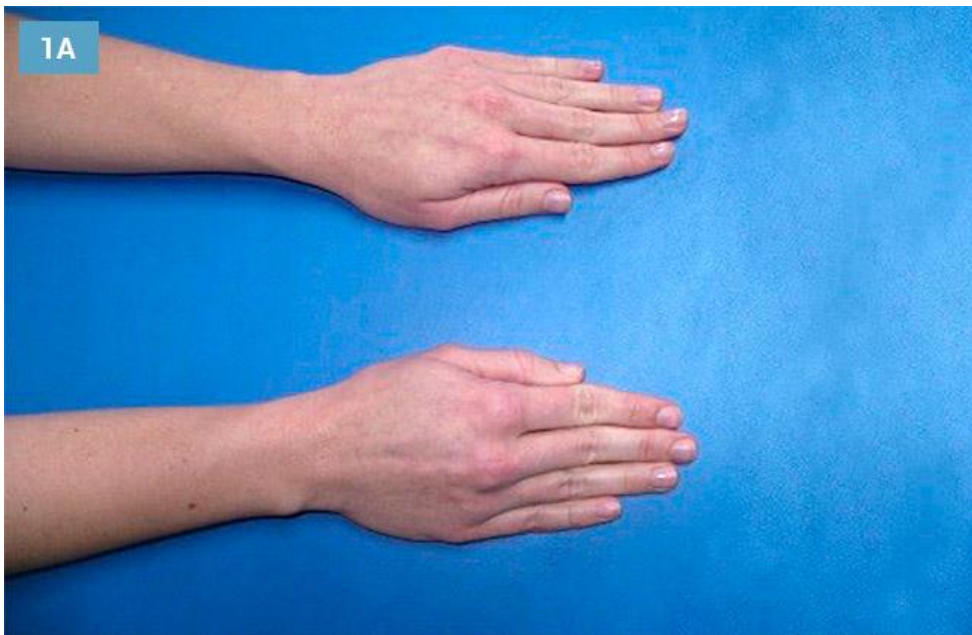
Ćwiczenie 1

Odwodzenie ręki.

Pozycja wyjściowa: pozycja siedząca, przedramię spoczywa na stole w pozycji nawrócenia.

Ruch:

- Wykonaj odwodzenie łokciowe i promieniowe ręki.
- Powtórz 10 razy, 2 razy dziennie.



Ćwiczenie 2

Obwodzenie ręki.

Pozycja wyjściowa: pozycja siedząca, kończyna górna swobodna, niepodparta.

Ruch:

- Wykonaj krążenie ręką.
- Powtórz 10 razy, 2 razy dziennie.



Ćwiczenie 3

Zginanie palców.

Pozycja wyjściowa: pozycja siedząca, przedramię spoczywa na stole, ręka zgięta grzbietowo, podparta drugą ręką.

Ruch:

- Zegnij i wyprostuj palce w stawach śródręczno-paliczkowych i międzypaliczkowych.
- Powtórz 10 razy, 2 razy dziennie.



Ćwiczenie 4

Odwodzenie i przywodzenie palców.

Pozycja wyjściowa: pozycja siedząca, przedramię spoczywa na stole w nawróceniu.

Ruch:

- Wykonaj odwodzenie i przywodzenie palców(rozczipieranie i łączenie)
- Powtórz 10 razy, 2 razy dziennie.



ćwiczenie 5

Pozycja wyjściowa: wyprost palców.

Ruch:

- Napnij i utrzymaj napięcie mięśni przy wyprostowanych palcach przez czas od 5 do 10 sekund.
- Powtórz 5-10 razy.



Ćwiczenie 6

Pozycja wyjściowa: ręka oparta na bandażu elastycznym.

Ruch:

- Rozwiń i zwiń bandaż częścią dłoniową.
- Powtórz 10 razy, 2 razy dziennie.

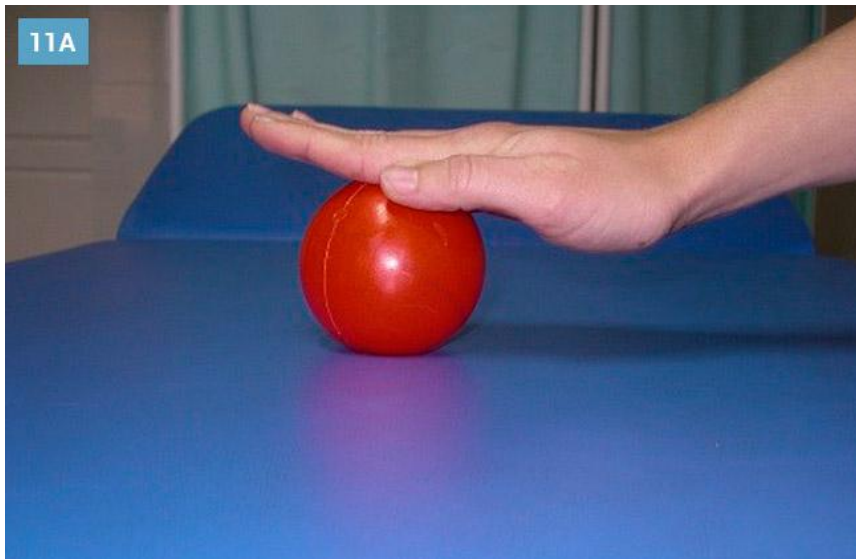


Ćwiczenie 7

Pozycja wyjściowa: ręka oparta na piłce.

Ruch:

- Przetocz piłkę częścią dłoniową ręki.
- Powtórz 10 razy, 2 razy dziennie.



<https://youtu.be/DyTZ7S3TQPk>

Ponadto zapraszam do obejrzenia prezentacji zamieszczonej w zakładce wychowanie fizyczne i terapia ruchowa