

Postępowanie rehabilitacyjne w leczeniu złamań kości nadgarstka i ręki

FORUM

PAKIET ĆWICZEŃ



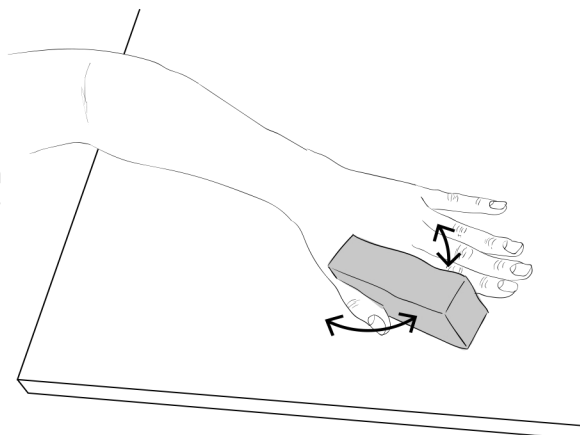
Spis treści

1. Nożyczki	5
2. Wyciskanie gąbki	6
3. Lepienie pierogów	7
4. Łączenie palców z kciukiem	8
5. Zbieranie drobnych przedmiotów	9
6. Rozsuwanie palców	10
7. Upuszczanie laski	11
8. „Rozciąganie” laski gimnastycznej	12
9. Ręka za ręką	13
10. Ściskanie laski jedną ręką	14
11. Pompki na palcach w oparciu na ścianie	15
12. „Semafor”	16
13. Prostowanie palca II	17
14. Prostowanie palca III	18
15. Prostowanie palca IV	19
16. Prostowanie palca V	20
17. Rozrywanie kartki palcami rąk – ćwiczenie izometryczne	21
18. Rozrywanie kartki palcami rąk – ćwiczenie dynamiczne	22
19. Trzymanie laski gimnastycznej chwytem trójpunktowym	23
20. Zaplatanie warkocza	24
21. Wbijanie gwoździ	25
22. Poprawa chwytu hakowego ręki – podnoszenie wiadra	26
23. Przysiad z hantlami	27
24. Zginanie łokci z oporem	28
25. Wyprost łokci z oporem	29
26. „Siłacz”	30
27. Rozciąganie taśmy przez cofanie łokci w tył	31
28. Unoszenie bioder – stopy oparte na piłce II	32
29. Unoszenie zgiętej nogi w kolanie z oporem w pozycji czworaków	33
30. Kolano w bok – ćwiczenie z oporem	34
31. Marsz z oporem – ćwiczenie w basenie	35
32. Wyciąganie rąk w przód z gumową piłką	36
33. „Młyńskie koło” I	37
34. „Młyńskie koło” II	38
35. Odbijanie piłki o ścianę	39
36. Przerzucanie piłki w parach	40

pieczętka	Nożyczki	1
-----------	-----------------	----------

Cel: Poprawa zakresu ruchu, siły mięśni wewnętrznych ręki.

1. PW w siadzie przy stole, ręka leży płasko na stole, palce są wyprostowane, pomiędzy palcem I a II trzymamy cieką gąbkę.
2. Ruch: ściskanie gąbki prostymi palcami I i II.



SPOSÓB WYKONYWANIA ĆWICZENIA

Przygotuj sobie gąbkę – jeżeli masz więcej siły, ręka nie boli i masz większy zakres ruchu, gąbka może być twardsza. W przeciwnym razie weź mniejszą i bardziej miękką gąbkę. Usiądź przy stole. Rękę połóż płasko na stole, palce wyprostuj. Włóż gąbkę pomiędzy ćwiczone palce (kciuk i palec wskazujący) i ściskaj gąbkę zbliżając palce do siebie. Palce pracują, jak nożyczki. Ćwiczenie powtórz wkładając gąbkę pomiędzy pozostałe palce – wskazujący i środkowy, następnie środkowy i obrączkowy, a na koniec obrączkowy i mały.

Powtórzenia	Serie ćwiczeń	Długość przerw	Intensywność
10x dla każdej pary palców	1-2x	-	40-60%

OCZEKIWANY EFEKT

Poprawa zakresu ruchu, poprawa siły mięśni wewnętrznych ręki, poprawa funkcji ręki.

ZALECENIA DODATKOWE

Ćwiczenie nie może wywoływać ani nasilać dolegliwości bólowych oraz obrzęku.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

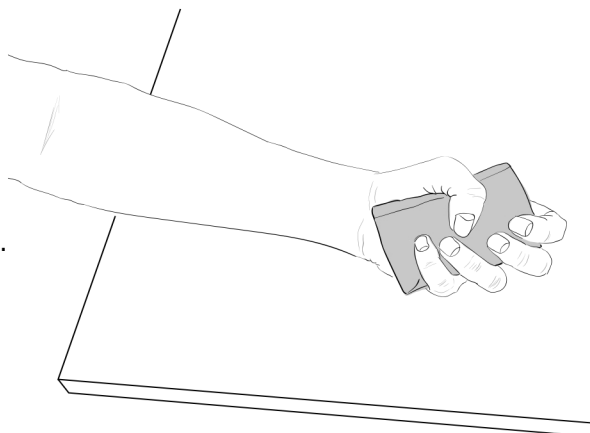
Data

Podpis

pieczętka	Wyciskanie gąbki	2
-----------	-------------------------	----------

Cel: Poprawa zakresu ruchu, poprawa siły mięśni i funkcji ręki, poprawa siły ścisku globalnego.

1. PW w siadzie przy stole, w ręce gąbka.
2. Ruch: zaciskanie pięści, ściskając w ręce gąbkę.



SPOSÓB WYKONYWANIA ĆWICZENIA

Usiądź przy stole. Przygotuj sobie gąbkę – jeśli masz więcej siły, ręka nie boli i masz większy zakres ruchu, gąbka może być większa i twardsza. W przeciwnym razie weź mniejszą i bardziej miękką gąbkę. Chwyć gąbkę palcami i ściskaj ją zaciskając pięść. Palce powinny zgiąć się maksymalnie.

Powtórzenia	Serie ćwiczeń	Długość przerw	Intensywność
10x	1-2x	-	40-60%

OCZEKIWANY EFEKT

Poprawa zakresu ruchu, poprawa siły mięśni i funkcji ręki, poprawa siły chwytu globalnego.

ZALECENIA DODATKOWE

Ćwiczenie nie może wywoływać ani nasilać dolegliwości bólowych oraz obrzęku.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Data

Podpis