

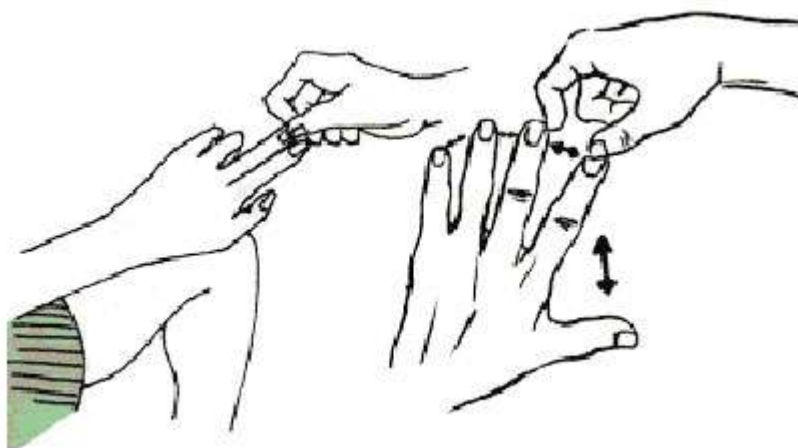
Лечебная физкультура: Упражнения для кисти



Расположите слабую руку на ноге с той же стороны тела, большим пальцем вверх. Медленно и очень аккуратно сгибайте кисть, как показано на рисунке.



Расположите руку на ноге ладонью вниз. Аккуратно и плавно поворачивайте кисть верх и вниз. Данное упражнение является подготовительным этапом к следующему упражнению.



После того как пальцы расслабятся, положите руку ладонью вниз. Медленно и аккуратно распрямите пальцы кисти. Также плавно разведите пальцы по отдельности и затем вновь соедините их.

В комплекс лечебно- гимнастических упражнений для кисти не рекомендуется включать упражнения, которые могут привести к усилению тонуса в руке. Например, сжимание слабой кистью мячика или эспандера. Желательно при занятии использовать мелкие предметы (кубики, пирамидки), пластилин.