



ГАУ АО «Ивановский КЦСОН»  
Школа ухода

**Активная гимнастика рук.**

**Общие рекомендации:**

1. Начинать любую гимнастику нужно с разминки.
2. Если ощущается скованность движений, предварительно разогрейте суставы грелкой или ванночкой для рук (если для этого нет противопоказаний).
3. Движения следует выполнять плавно, без резких движений и усилий. Выполняйте каждое – 5–7 раз.
4. Количество выполняемых упражнений зависит от ваших возможностей. Длительность занятий около 20 минут в день.
5. Оптимальным временем для гимнастики является утро или середина дня, тренироваться на ночь – не рекомендуется.
6. Рекомендуется повторять физкультуру до 8 раз в день – чтобы выполнять зарядку, не нужно создавать специфические условия.
7. Тренировать суставы можно в любом месте и в любое время. Важно регулярное выполнение лечебной зарядки для пальцев.
8. Лечебная физкультура не должна причинять дискомфорт. Если появились болезненные ощущения продолжать выполнять эти движения до консультации с врачом не стоит.
9. Желательно проводить небольшую разминку с утра, в остальное же время вы сами решаете, когда тренироваться.

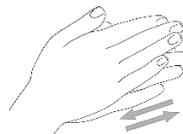
**Противопоказания к применению упражнений!**

Особенных противопоказаний к выполнению гимнастики рук нет. Однако существуют некоторые ограничения по применению гимнастики для кистей рук и пальцев при артрите:

- рецидивы, сопровождающиеся острой формой воспаления;
  - повышенная температура тела;
  - резкие перепады давления;
- сосудистые болезни, патологии сердца, легких и почек;
  - дыхательная недостаточность;
  - онкологические заболевания;
  - острые инфекции.

**Перечень упражнений:**

1. Разогреваем руки. Трём ладони друг о друга.

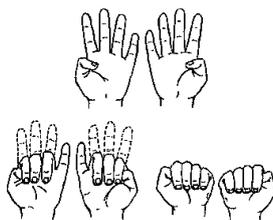


2. Разогреваем руки. Делаем пальцами «замок» и вращаем кистью вправо и влево, по кругу.



ГАУ АО «Ивановский КЦСОН»  
Школа ухода

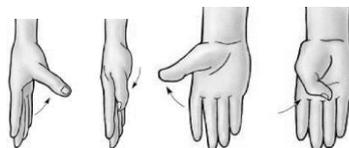
3. Сгибаем по очереди каждый палец руки и сгибаем в обратном порядке.



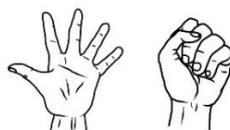
4. Сгибаем и разгибаем все пальцы руки одновременно.



5. Приближаем и отдаляем большой палец от ладони. Приближаем большой палец к основанию мизинчика.

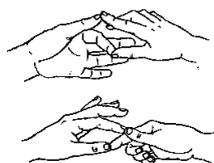


6. Сгибаем и разгибаем пальцы рук, при разгибании максимально широко разводим пальцы.



7. Вращение кистями рук вправо и влево.

8. «Фотограф».



9. «Лодочка». Кончики пальцев направить вперед, прижать руки ладонями друг к другу, вращать большими пальцами вперед и назад, имитируя греблю веслами.

10. Щелбаны пальцами.

**Есть вопросы по уходу за тяжелобольным близким? Мы ждём ваших обращений!**

**По адресу:** ул. Кирова, д. 54, с. Ивановка, Ивановский муниципальный округ,  
Амурская область.

**Телефон:** 8(41649) 52-5-57, **электронная почта:** mb.ivanovka2019@mail.ru.

**Режим работы:** 08:00 - 16:12. Обеденный перерыв: 12:00 - 13:00.

**«Школа ухода – давайте сделаем это правильно!»**