

**1. Вы можете обратиться по адресу:**

Владимирская область,  
Селивановский район,  
п.Красная Горбатка, ул. Красноармейская, д.8-в,  
п. Красная Горбатка, ул. 1-ая Заводская д.3-а  
Электронная почта: seliv\_cso@uszn.avо.ru

**Директор**

**Кобякина Валентина Степановна**

Телефон: 8 49(236) 2-29-70

**Заведующий отделением:**

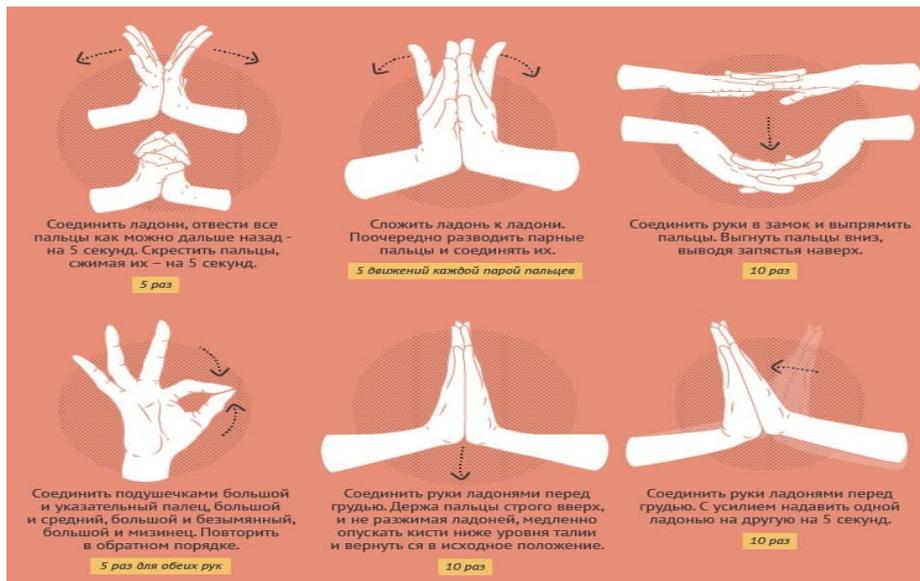
**Митяева Оксана Михайловна**

Телефон: 8 49(236) 2-26-2

**Специалист по реабилитационной работе в социальной сфере**

**Силанова Юлия Викторовна**

Телефон: 8 49(236) 2-26-2



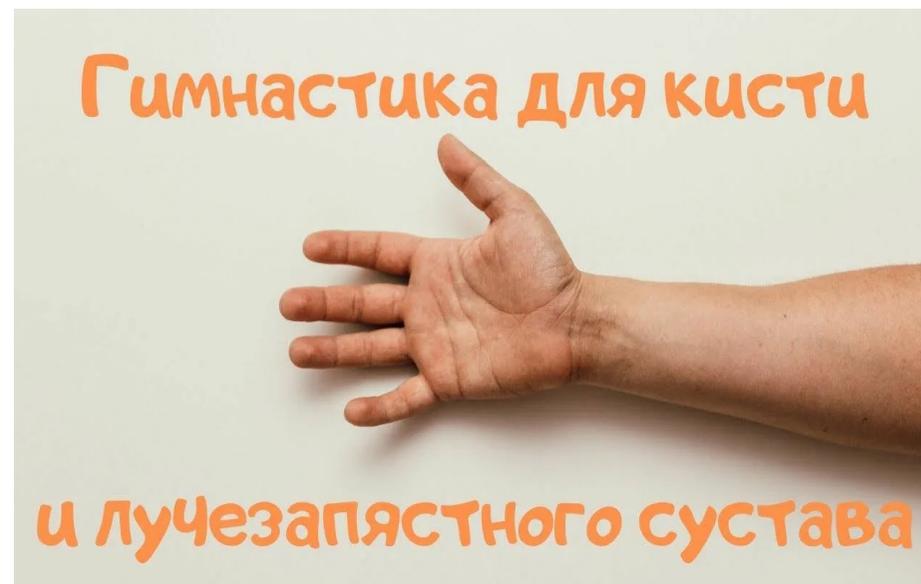
Министерство социальной защиты населения  
Владимирской области

**ГБУСО ВО «Селивановский комплексный центр  
социального обслуживания населения»**

Отделение дневного пребывания граждан  
пожилого возраста и инвалидов

**Памятка**

**Гимнастика для кисти и  
лучезапястного сустава**



п. Красная Горбатка  
2024 год

### **Разминка**

1. Вращение в запястьях — 10 раз в одну сторону, 10 раз в другую.
2. Медленное сгибание всех пальцев и медленное распрямление, запястья неподвижны — 20 раз.
3. Медленное сгибание и распрямление каждого пальца отдельно — по 10 раз для каждого пальца.
4. Сгибание и разгибание в запястье — 15 раз для каждой руки.

### **Упражнение 1. Растяжка сухожилий**

1. Соберите ладони на уровне груди. Локти при этом смотрят в стороны.
2. Надавите ладонями друг на друга, слегка приподнимая локти.
3. Выполняйте плавные пружинящие движения, растягивая сухожилия. Сделайте 10-15 повторений.



### **Упражнение 2. Сжатие руки в кулак**

Сделайте по 20 раз на каждую руку, чередуя положение большого пальца (то над остальными пальцами, то под ними). При сжатом кулаке задерживайтесь на 1-2 секунды, фиксируя максимальное сжатие.



### **Упражнение 3. Давление ладонями**

1. Сведите ладони вместе внутренними частями (жест подобный мольбе).
2. Создайте давление ладоней друг на друга и медленно смещайте их положение от вертикальной оси то вправо, то влево. Количество наклонов должно быть по 15 в каждую из сторон.



### **Упражнение 4. Разведение пальцев в стороны с задержкой**

1. Раскройте ладонь, разводя пальцы в стороны.
2. Задержитесь на 5 секунд, затем расслабьте кисть. Выполните 10-15 повторений.



### **Упражнение 5. Передвижение на пальцах**

1. Положите руки на стол ладонями вниз, прижмите пальцы к поверхности.
2. Под давлением, подтягивая пальцы на себя, перемещайте кисти рук медленно вперед. Продолжайте в течение 30 секунд.

