

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

Специалисты по социальной работе:

Кашицина Наталья Константиновна

Кириллова Юлия Сергеевна

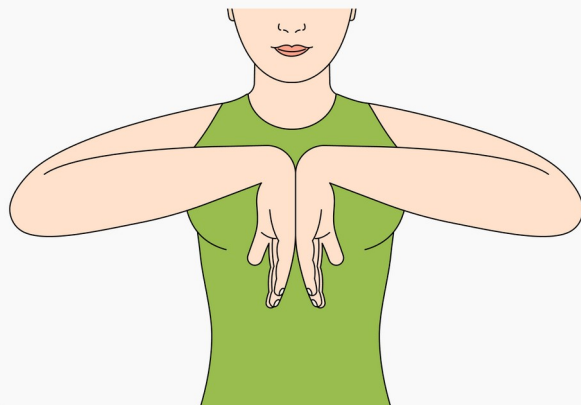
Специалист по реабилитационной работе в социальной сфере

Силанова Юлия Викторовна

Телефон: 8 49(236) 2-26-22

Тест на туннельный синдром запястья

Туннельный синдром диагностируют, если в течение одной минуты в этом положении возникают онемение, покалывание, боль



Министерство социальной защиты населения Владимирской области

ГБУСО ВО «Селивановский комплексный центр социального обслуживания населения»

Отделение дневного пребывания граждан пожилого возраста и инвалидов

Памятка

Гимнастика

при

синдроме запястного канала

СИНДРОМ ЗАПЯСТНОГО КАНАЛА

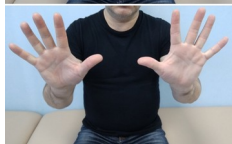
УПРАЖНЕНИЯ



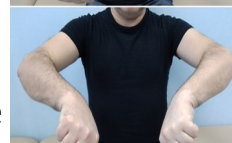
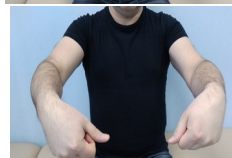
п.Красная Горбатка
2025 год

Гимнастика при синдроме запястного канала

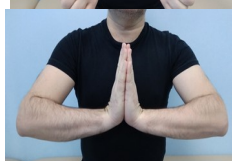
Сильно сожмите пальцы в кулак, а затем сильно их разожмите.



Сожмите кулаки и поворачивайте кистями сначала в одну, потом в другую сторону.



Прижмите ладони друг к другу, разведите в стороны локти, медленно и плавно опустите ладони как можно ниже, а затем верните в исходное положение.



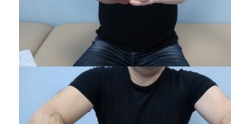
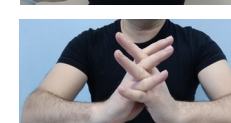
Соедините кончики большого и указательного пальца (жест «окей»), затем большого и среднего, большого и безымянного, большого и мизинца.



Соедините ладони, отведите все пальцы как можно дальше назад (на 5 секунд) и затем скрестите пальцы, сжимая их (в течение 5 секунд).



Соедините руки в замок и выпрямите пальцы, затем выгибайте пальцы вниз, выводя запястья вверх.



Перейдите к массажу кистей с помощью шипованного мячика.

