

2.

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:

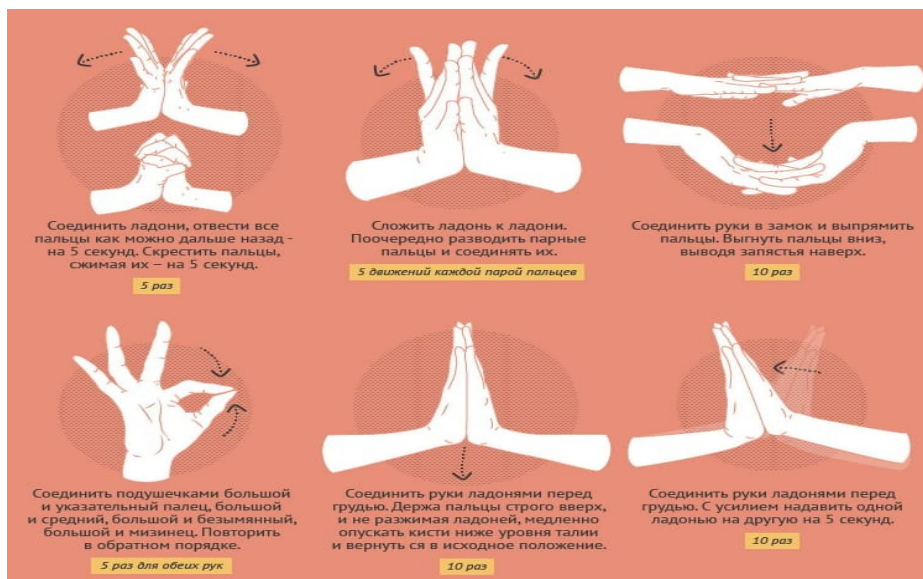
Кашицина Наталья Константиновна

Кириллова Юлия Сергеевна

Специалист по реабилитационной работе в социальной сфере

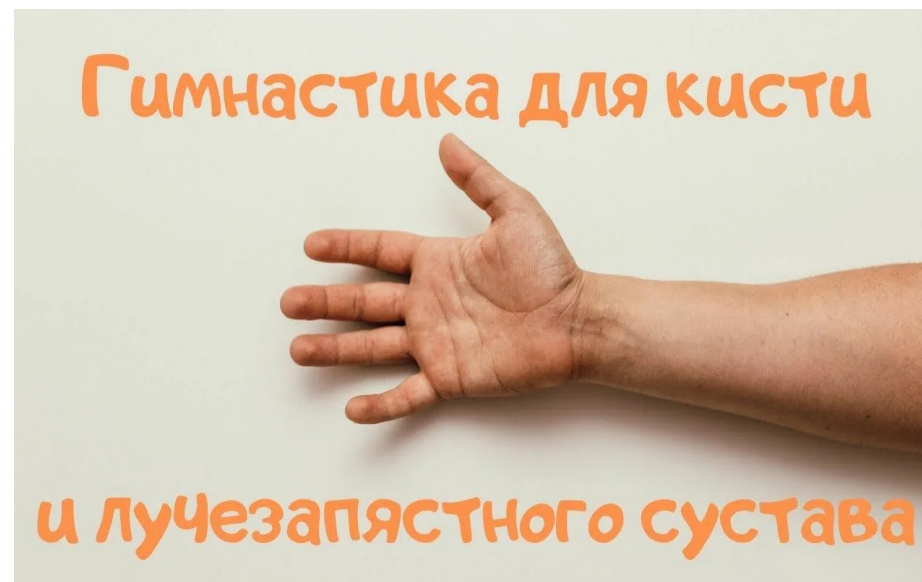
Силанова Юлия Викторовна

Телефон: 8 49(236) 2-26-2



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.

1. Медленное сгибание всех пальцев и медленное распрямление, запястья неподжны — 20 раз.

2. Медленное сгибание и распрямление каждого пальца отдельно — по 10 раз для каждого пальца.

3. 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.

