

ГИМНАСТИКА ДЛЯ КИСТЕЙ И ПАЛЬЦЕВ РУК¹

Для поддержания адекватной подвижности², профилактики ОА суставов кистей рук и увеличения мышечной силы в кистях³



Обязательно начинайте с разминки:

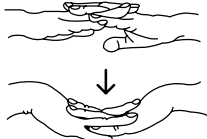
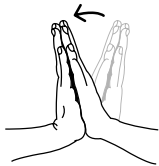
1. Выполните **5 повторений**, сильно сжимая кулаки, а затем полностью раскрывая ладони.
2. Сожмите кулаки, поворачивайте ими **по 5 раз в каждую сторону**.
3. Повращайте каждым пальцем руки **по несколько секунд**.
4. **Расслабьте кисти** и встряхните.



Упражнение 1

Соприкасаясь ладонями, отведите пальцы как можно дальше назад и удерживайте в течение 5 секунд. Затем скрестите пальцы и сожмите на 5 секунд.

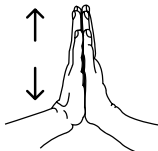
Повторите эту последовательность 5 раз.



Упражнение 2

Соедините пальцы в замок и полностью разогните их. Поднимите запястья вверх и выгните пальцы вниз, затем вернитесь в исходное положение.

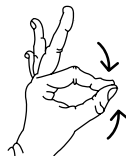
Выполните это действие 10 раз.



Упражнение 3

Плотно соедините ладони и пальцы вместе. Затем поочередно двигайте парными пальцами в стороны, начиная с мизинцев.

Повторите этот процесс 5 раз для каждой пары пальцев.



Упражнение 4

Сложите ладони перед грудью, ладони соприкасаются. Надавите на кончики пальцев, а затем наклоните руки вправо и влево, удерживая давление.

Повторите это движение по 10 раз в каждую сторону.



Упражнение 5

Сложите ладони перед грудью, держите пальцы вверх, затем медленно опустите руку ниже талии и вернитесь в исходное положение.

Повторите эту последовательность 10 раз.



Упражнение 6

Соедините подушечку большого пальца поочередно с каждым пальцем руки, начиная с указательного, затем проделайте то же самое в обратном порядке.

Повторите эту последовательность 5 раз для каждой руки.

Упражнение 7

Оберните резинку вокруг двух пальцев, затем разведите пальцы.

Повторите 5 раз.



Упражнение 8

Оберните резинкой все пальцы, чтобы получился круг. Затем разведите пальцы. Это движение нацелено на разгибание, а не на сгибание. Важно подобрать нужного натяжения резинку, слишком тугая или слишком слабая не позволит правильно выполнить упражнение. **Повторить 10 раз.**

1. Электронный источник <https://pervaya-mediklinika.ru/uprazhneniya-gimnastika-zaryadka-dlya-kistej/> (дата доступа 05.06.2023).
2. Громова О.А., Торшин И.Ю., Наумов А.В., Васильева Л.В., Евстратова Е.Ф., Громова А.Н. Актуальные вопросы фармакотерапии остеоартрита кистей рук. Фармакоэкономика. Современная Фармакоэкономика и Фармакоэпидемиология. 2020; 13 (4): 452-462.
3. Липа А.М., Алексеева Л.И., Таскина Е.А., Кащеевара Н.Г. Обновленные рекомендации по ведению пациентов с остеоартритом суставов кистей. РМЖ. 2020;72-8.