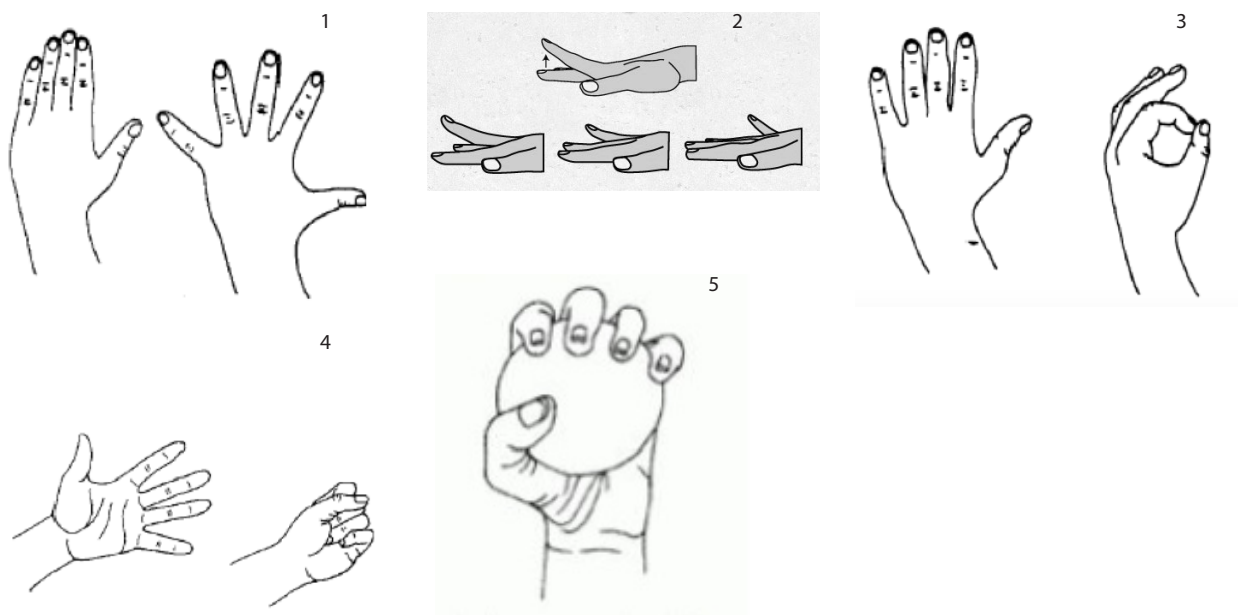


ERGOTERAPIJA NAMUOSE

PRATIMAI RIEŠUI IR PLAŠTAKAI PO DILBIO KAULŲ, RIEŠO SRITIES LŪŽIMŲ

PRATIMAI PIRŠTAMS

1. Pirštų išskėtimas/suglaudymas pratimo metu ranka padėta ant stalo ar kito stabilaus paviršiaus taip, kad delnu remtųsi į stalą/paviršių, tuomet išskėčiate pirštus pajaučiate tempimą ir suglaudžiate pirštus, kartojate 10 – 15 kartų pagal galimybes.
2. Pirštų kėlimas po viena, pratimo metu ranka padėta ant stalo ar kito stabilaus paviršiaus taip, kad delnu remtųsi į stalą/paviršių, tuomet pradėdant nuo nykščio keliate pirštus po vieną ir nuleidžiate, likusieji pirštai turi būti priglausti prie stalo, šį judesį atliekate su visais pirštais, pratimą kartojate 10 - 15 kartų.
3. Nykščio priešpastatymas kitiems pirštams, pratimo metu ranka padėta patogiai, nykštį stengiamasi suglausti su likusiais pirštais (smiliumi, didžiuoju ir t.t) padarant O formą. Jei šis pratimas kiek sudėtingas, galimas kitas lengvesnis variantas, kurio tikslas nykštį suglausti su likusiais pirštais nesistengiant padaryti O formos, kartojate 10-15 kartų.
4. Kumščio sugniaužimas/atgniaužimas, pratimo metu ranka padėta patogiai, tuomet ištiesią plaštaką sugniaužiate į kumštį ir vėl ištiesiate, kartojate 10-15 kartų.
5. Pirštų lenkimas, ranka padėta patogiai, kad remtųsi į stabilų paviršių, pratimui reikės nedidelės virtuvinės kempinės arba nedidelio kamuoliuko, pratimą kartokite 10-15 kartų.



PRATIMAI RIEŠUI

1. Alkūninis – stipininis riešo nukrypimas, pratimo metu ranka padėta ant stalo ar kito stabilaus paviršiaus taip, kad delnu remtųsi į stalą/paviršių, tuomet judate pirštais ir riešu į save, suskaičiuojate iki 5 ir sugrįžtate į pradinę padėtį, tuomet judate pirštais ir riešu nuo savęs t.y priešingą pusę. Svarbu, jog pratimo metu judėtų tik pirštai ir riešas, likusi dalis žemiau (dilbis, alkūnė) turi likti priglausti prie stalo. Pratimą kartojate 15-20 kartų.
2. Riešo tiesimas, pratimo metu ranka padėta ant stalo ar kito stabilaus paviršiaus, delnu remiasi į stalą/paviršių tuomet kita ranka keliate pažeistą ranką svarbu, kad atliekant judesį žemiau riešo esanti rankos dalis (dilbis, alkūnė) būtų stabiliai prispausti prie stalo ir nekiltų. Pratimą kartojate 10-15 kartų svarbu, kad šis pratimas nekeltų aštraus skausmo.
3. Riešo lenkimas, pratimo metu ranka nuleista nuo stalo atbrailos, ranką sugniaužiate į kumštį ir kita ranka padedant kumštį lenkiate žemyn, kartojate 10-15 kartų priklausomai nuo savijautos.

PASTABA: Visus pateiktus pratimus kartokite mažiausiai 2-3 kartus per dieną jei tai nesukelia skausmo ir nuovargio galite ir daugiau kartų atlikti. Pastebėjus atsiradusį didesnį patinimą ar aštresnį skausmą nedelsiant nutraukti pratimus ir stebėti būklę.

