



Złamanie nadgarstka

Ćwiczenia po zdjęciu opatrunku gipsowego

Po zdjęciu opatrunku gipsowego założonego w wyniku złamania nadgarstka ważne jest, aby wykonywać ćwiczenia pozwalające ograniczyć opuchliznę oraz odzyskać siłę i sprawność. Można ćwiczyć aż do osiągnięcia granicy bólu.

Zaleca się:

- Wykonywanie ćwiczeń od trzech do czterech razy dziennie.
- Wykonywanie ćwiczeń w spokojnym miejscu.
- Wykonywanie ćwiczeń powoli i dokładnie. To pomaga zwiększyć ich skuteczność.
- W miarę możliwości używać ręki, która uległa urazowi, w normalny sposób podczas codziennych czynności. Stanowi to część procesu rehabilitacji i pomaga szybciej przywrócić sprawność.



Po zeskanowaniu kodu wyświetlony zostanie film pokazowy dotyczący opisanych tutaj ćwiczeń. Można go też obejrzeć tutaj: <https://vimeo.com/829992420>

Wszelkie pytania można kierować telefonicznie do specjalisty ds. fizjoterapii ambulatoryjnej w Landspítali w Fossvogur pod numer 543 9134.

Ćwiczenia palców zwiększające ruchomość

Powtórz 10–15 razy.



Umieść przedramię i dłoń na stole.



Powoli zaciśnij pięść, a następnie wyprostuj palce. Możesz ścisnąć coś miękkiego, np. gąbkę.

Palce osobno – razem

Powtórz 10–15 razy.



Zacznij ze złączonymi palcami.



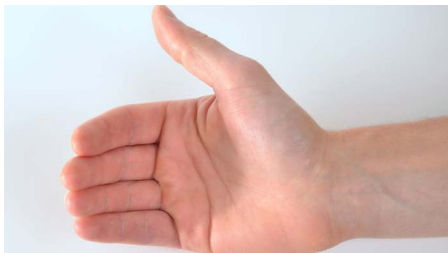
Rozłącz palce – otwórz szeroko dłoń.

Ćwiczenia kciuka

Powtórz 10–15 razy.



Przesuń kciuk po wewnętrznej stronie dłoni, kreśląc łuk aż do podstawy małego palca.



Przesuń kciuk z powrotem i szeroko otwórz dłoń.

Zginanie i prostowanie nadgarstka

Powtórz 10–15 razy.



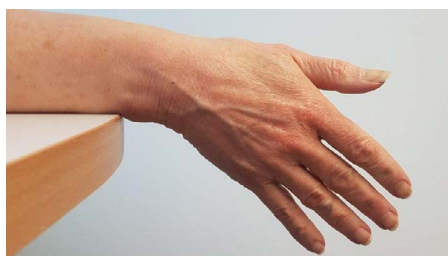
Położ przedramię na stole tak, aby dłoń zwisała poza jego krawędzią – rozluźnij palce.



Podnieś dłoń, lekko ściskając, pięść a następnie opuść i rozluźnij.

Boczne ruchy nadgarstka

Powtórz 10–15 razy.



Obróć dłoń bokiem tak, aby kciuk był skierowany do góry. Opuść dłoń...



...a następnie podnieś z powrotem.

Skręty przedramienia

Powtórz 10–15 razy.



...obróć dłoń tak, aby była skierowana wewnętrzną stroną w dół.



...następnie obróć dłoń ku górze.

Rozciąganie nadgarstka

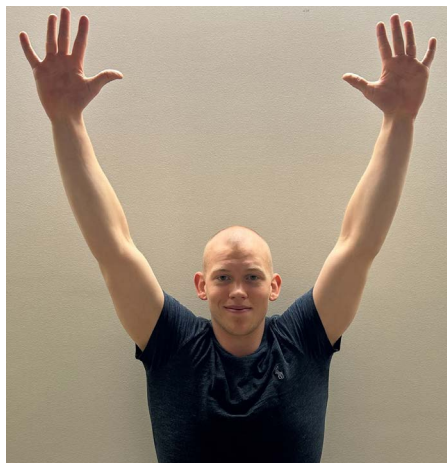
Powtórz dwa lub trzy razy



Złóż dłonie razem na wysokości podbródka. Przesuń dłonie w dół w taki sposób, aby łokcie wysunęły się na zewnątrz. Palce skierowane ku górze. Utrzymaj tę pozycję przez 5–10 sekund.

Ćwiczenia barków zwiększające ruchomość

Powtórz 10–15 razy.



Wyprostuj i wyciągnij ramiona, rozłącz palce.



Przesuń łokcie w dół i zaciśnij pięści.