

## PROSTE ĆWICZENIA BIERNE KOŃCZYNY GÓRNEJ

Poniżej przedstawione są ćwiczenia bierne, których wykonywania nauczyć się mogą Wasi opiekunowie, w przypadku gdy nie macie możliwości sami ćwiczyć rąk. Należy je wykonywać powoli, delikatnie i z wyczuciem ale w miarę dokładnie. Można je wykonywać w czasie kiedy siedzicie w wózku lub leżycie w łóżku. Każde trzeba powtórzyć co najmniej 10 razy.

### Ruchy bierne w stawie barkowym

Jedną ręką złap przedramię ćwiczącego. Drugą złap za staw barkowy, aby móc go stabilizować. Dłoń obróć wewnętrzną stroną do góry, łokieć utrzymując w miarę możliwości prosty. Powoli przenieś rękę nad głowę, w możliwie największym zakresie.



### Staw barkowy - odwiedzenie i przywiedzenie

Położ jedną rękę na stawie barkowym. Drugą ręką złap za łokieć, podtrzymując jednocześnie dłoń zwróconą zewnętrzną stroną do góry. Delikatnie odciągaj rękę na zewnątrz od ciała, tak daleko jak jest to możliwe, jednocześnie pamiętając, żeby nie ciągnąć zbyt mocno.



### **Rotacje w stawie barkowym**

Jedną rękę połóż na ramieniu. Drugą ręką trzymaj za przedramię. Rękę przesuń do poziomu ramienia a następnie delikatnie obracaj rękę tak, żeby dłoń skierowana była raz stroną wewnętrzną do podłogi, a następnie rotuj całą rękę w stawie barkowym tak, żeby dłoń była skierowana stroną wewnętrzną do sufitu. Jeśli ruchomość w stawie na to nie pozwala, obracaj w takim zakresie jak to możliwe.

### **Ruch zgięcia i prostowania w stawie łokciowym**

Jedną ręką złap za górną część przedramienia ćwiczącego, a drugą złap za nadgarstek. Zegnij rękę w łokciu w kierunku ramienia, w takim zakresie jak to możliwe, po czym wyprostuj rękę do linii prostej.



### **Rotacje w stawie łokciowym**

Jedną ręką złap łokieć od spodu, a drugą za nadgarstek. Obracaj dłoń w ten sposób, żeby wewnętrzna strona dłoni zwrócona była raz do podłogi, a następnie po ponownym zrotowaniu zwrócona była do sufitu. Ruch wykonujemy w możliwym, dostępnym zakresie ruchomości.

### **Zginanie i prostowanie nadgarstka**

Złap rękę poniżej nadgarstka. Drugą ręką złap w ten sposób, żeby palce ćwiczącego znajdowały się na zewnętrznej stronie Twojej dłoni. Trzymając dłoń w ten sposób zginaj

nadgarstek do przodu i następnie do tyłu do maksymalnego zakresu ruchu, jednak nie więcej niż do kąta ok.90 st.



### **Zginanie i prostowanie palców**

Położ dłoń pacjenta na łóżku w taki sposób, żeby wewnętrzna strona dłoni zwrócona była do góry. Jedną ręką ustabilizuj nadgarstek i śródreczę, a drugą obejmujemy palce od strony grzbietowej. Następnie wykonujemy zgięcie i prostowanie palców, tak jakbyśmy chcieli zacisnąć dłoń w pięść. Możemy również wykonać ruchy zgięcia we wszystkich stawach międzypaliczkowych palców.

### **Kciuk**

Należy wykonać ruch zgięcia i prostowania kciuka przytrzymując w tym czasie dłoń od strony piątego palca. Kciuk zginamy w stronę piątego palca i następnie wykonujemy ruch w przeciwną stronę.