

1. Ruchy bierne nadgarstka i palców

- 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.
 - Połóż 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.
 - 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.
2. Pozycja złożeniowa (relaksacyjna). Leżenie na plecach, pod karkiem zrolowany koc lub ręcznik, podobnie pod odcinkiem lędźwiowym kręgosłupa i pod kolanami. Stopy piętami oparte o podłoże. Dłonie spoczywają na brzuchu. Przebywamy w tej pozycji 10 minut.



3. Ćwiczenia oddechowe: robienie baniek mydlanych, dmuchanie w wiatraczek.