|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Комплекс упражнений при заболеваниях лучезапястного сустава со скалкой** | | |
| **№ п/п** | **Иллюстрация** | **Описание упражнения** |
| **1** | И.п. 1 1    И.п. 2 2    И.п. 3 3    И.п. 4 4 | И.п. – сидя на стуле за столом, предплечья на столе, кисти на скалке.  Прокатывание скалки вперед-назад.  1 – ладонной поверхностью кисти;  2 – ребром ладони (мизинец прижат к скалке);  3 – ребром ладони (скалка между большим и указательным пальцами);  4 – тыльной поверхностью кисти. |
| **2** | И.п. 1 | И.п. – сидя на стуле за столом, кисти на скалке, узкий хват.  1 – кисти на себя;  2 – и.п. |
| **3** | И.п. 1 | И.п. – сидя на стуле за столом, кисти на скалке, узкий хват.  1 – скалка к груди;  2 – и.п. |
| 4 | И.п. 1 2    3 4 | И.п. – сидя на стуле за столом, упор на локтях, скалка узкий хват.  Перехваты скалки.  1 – правая кисть на себя, левая от себя;  2 – обратный хват;  3 – правая кисть от себя, левая к себе;  4 – узкий хват. |
| **5** | И.п. 1 | И.п. – сидя на стуле за столом, кисти на скалке, обратный хват.  1 – кисти на себя;  2 – и.п. |
| **6** | И.п. 1 | И.п. – сидя на стуле за столом, кисти на скалке, обратный хват.  1 – скалка к груди;  2 – и.п. |
| **7** | И.п., 1 2    3 4 | И.п. – сидя на стуле за столом, кисть пораженной руки на скалке.  Поднимание скалки:  1 – большим и указательным пальцами;  2 – большим и средним пальцами;  3 – большим и безымянным пальцами;  4 – большим пальцем и мизинцем. |
| **8** | И.п. 1-4    5-8 и.п. | И.п. – сидя на стуле за столом, скалка в кисти пораженной руки (держать как шариковую ручку).  Круговые движения в лучезапястном суставе.  1-4 – вправо;  5-8 – влево. |
| **9** | И.п. 1 2    4 5 7 | И.п. – сидя на стуле за столом, предплечье пораженной руки на столе, скалка в кисти вертикально, кисть здоровой руки на верхнем конце скалки.  1 – скалка вправо; 2 – и.п.;  3 – скалка влево; 4 – и.п.;  5 – скалка вперед; 6 – и.п.;  7 – скалка назад; 8 – и.п. |
| **10** | И.п. 1 | И.п. – сидя на стуле за столом, упор на локтях, скалка в кисти здоровой руки.  1 – перебросить скалку в кисть пораженной руки;  2 – перебросить скалку в и.п.. |
| **11** | И.п. 1 2 | И.п. – сидя на стуле за столом, упор на локоть пораженной кисти, скалка в кисти.  1 – подбросить скалка вверх;  2 – и.п |
| **12** | И.п. 1 1    2 2 | И.п. – сидя на стуле за столом, упор на локтях, скалка между ладоней.  Самомассаж.  1 – ладонной поверхностью кисти;  2 – тыльной поверхностью кисти. |