

Рухи верхніх кінцівок

Перед початком:

- Виконання цих вправ допоможе підтримати гнучкість та попередить скутість та обмеженість рухів у руці вашої дитини.
- Ви повинні рухати рукою дитини через повну наявну амплітуду руху. Ніколи не рухайте рукою через силу.
- Рука рухається найлегше, коли дитина буде спокійна чи розслаблена.
- Спокійна музики або спів допоможе вашій дитині розслабитися і збільшити рух м'язів.

Закінчення вправ:

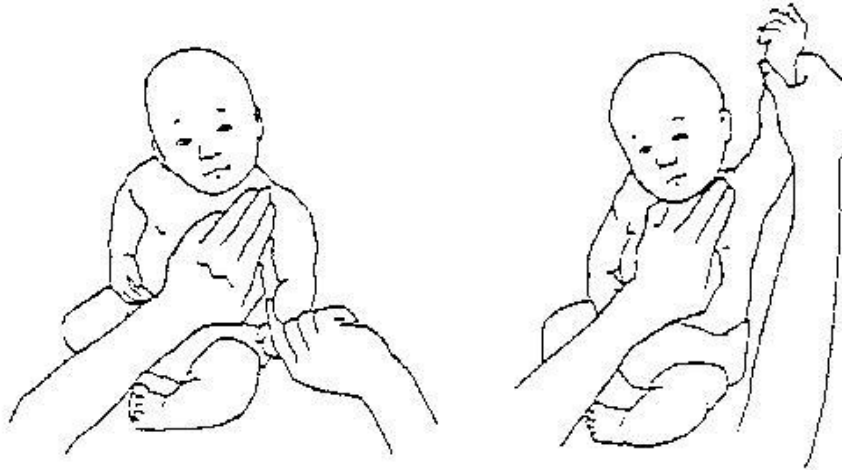
- Рухайте один суглоб, притримуючи його однією рукою вище та іншою нижче.
- Рухайте рукою повільно та впевнено. Ніколи не робіть різких рухів.
- Рухайте суглоб тільки до опору, подальший рух може його пошкодити.
- Повторюйте вправи 2 рази на день. Виконуйте кожну вправу 5 разів перед наступною. Утримуйте позицію протягом 5-ти секунд перед поверненням суглобів у вихідне положення.

Згинання плеча

Вихідне положення: Покладіть дитину на спину.

Положення ваших рук: Розташуйте одну руку на плечі та тримайте зап'ясток іншою рукою.

Рух: Зігніть руку прямо таким чином, щоб кисть була над головою, утримуючи лікоть прямим. Потім поверніть руку в початкове положення.

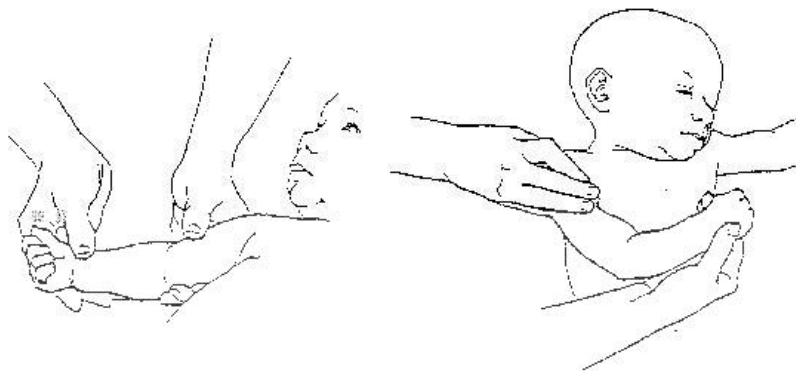


Горизонтальне приведення плеча

Вихідне положення: Покладіть дитину на спину, з рукою, відведеною у бік.

Положення ваших рук: Розташуйте одну руку на плечі, а іншою утримуєте за зап'ясток.

Рух: Зігніть руку через тіло до іншої руки. Поверніться у вихідне положення.

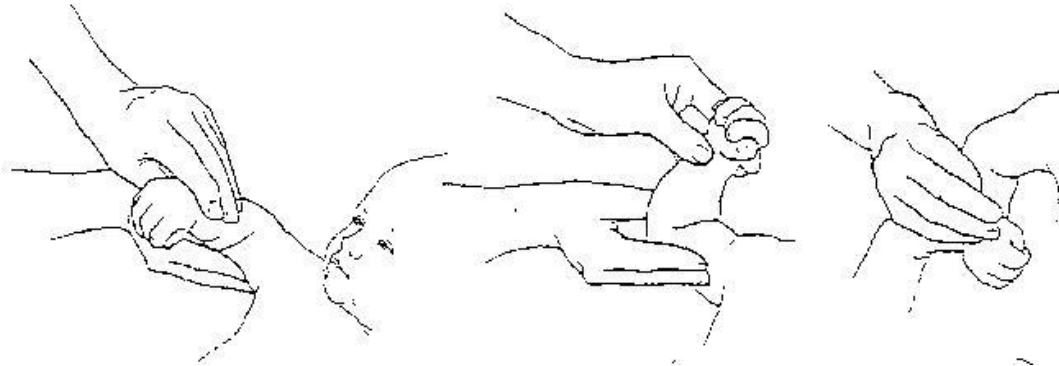


Обертання плеча:

Вихідне положення: Покладіть дитину на спину, з зігнутим ліктем і рукою відведеною убік.

Положення ваших рук: Утримуйте руку дитини в цій позиції однією рукою, поклавши іншу руку на передпліччя, що направлене вгору.

Рух: Обертайте передпліччя вгору і вниз, тримаючи лікоть зігнутим.

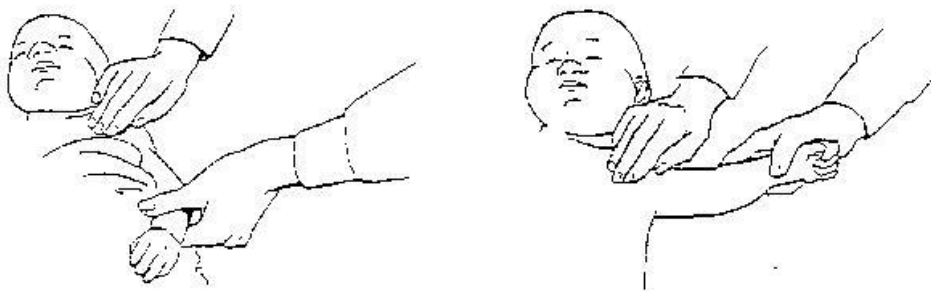


Відведення плеча:

Вихідне положення: Покладіть дитину на спину.

Положення ваших рук: Зафіксуйте одну руку на плечі, так, щоб плече було нерухомим. Тримайте передпліччя іншою рукою.

Рух: Зігніть руку в бік в сторону від тіла: рухайте рукою прямо в сторону, утримуючи лікоть прямо.

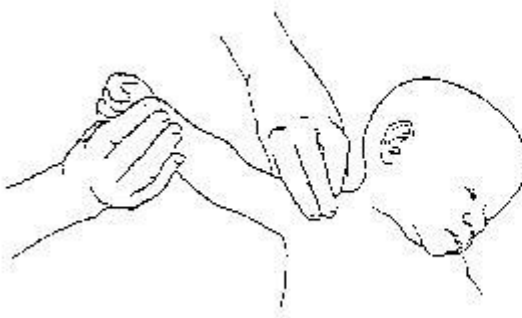


Згинання та розгинання ліктя:

Вихідне положення: Покладіть дитину на спину з прямими ліктями.

Положення ваших рук: Утримуйте лікоть, тримайте зап'ясток іншою рукою.

Рух: Зігніть лікоть м'яко, наскільки це можливо, потім випряміть його.

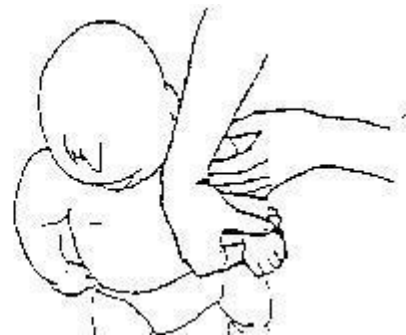
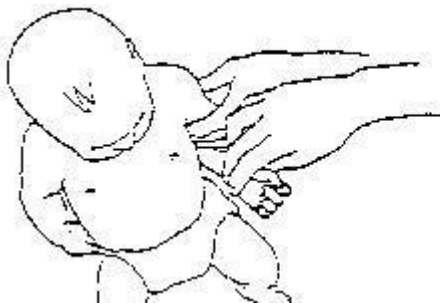


Відвертання та привертання передпліччя:

Вихідне положення: Покладіть дитину на спину, з зігнутим ліктем, розташованим близько до тіла.

Положення ваших рук: Утримуйте руку зверху однією рукою та тримайте зап'ясток іншою.

Рух: Відвертайте передпліччя, щоб долоня була направлена доверху, потім привертайте передпліччя, щоб долоня була направлена донизу.

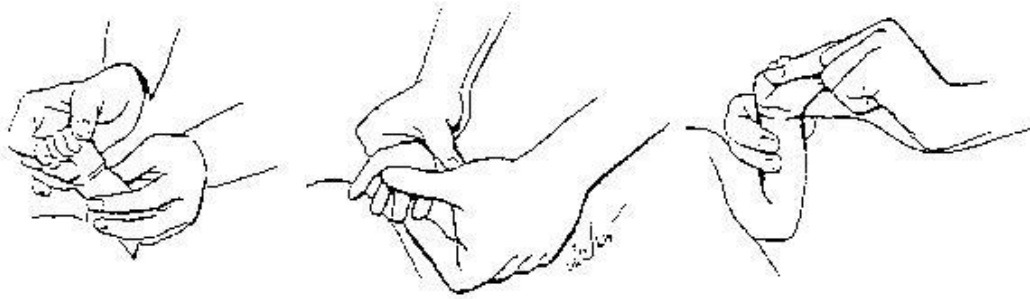


Згинання та розтягування кисті:

Вихідне положення: Покладіть дитину на спину.

Положення ваших рук: Утримуйте передпліччя однією рукою та тримайте руку дитини іншою.

Рух: Згинайте кисть вперед і назад.



Ліктьове та променеве відхилення кисті:

Вихідне положення: Покладіть дитину на спину.

Положення ваших рук: Утримуйте передпліччя однією рукою та тримайте руку дитини іншою.

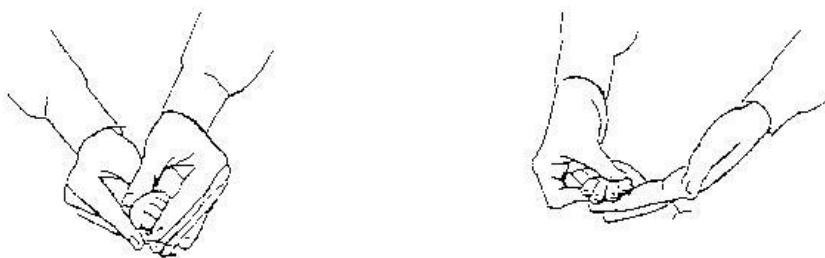
Рух: Рухайте кисть праворуч та ліворуч, утримуючи передпліччя нерухомим.

Згинання та розгинання пальців:

Вихідне положення: Покладіть дитину на спину чи посадіть на свої коліна.

Положення ваших рук: Утримуйте передпліччя однією рукою та тримайте пальці дитини іншою.

Рух: Зігніть та розігніть пальці.

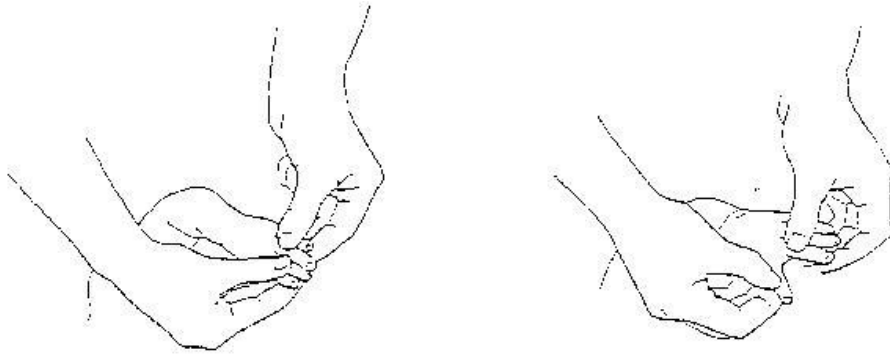


Приведення та відведення пальців:

Вихідне положення: Покладіть дитину на спину чи посадіть на свої коліна. Зафіксуйте кисть дитини прямо.

Положення ваших рук: Утримуйте пальці прямо.

Рух: Розведіть пальці окремо в сторони та приведіть їх назад, щоб вони торкались один одного.

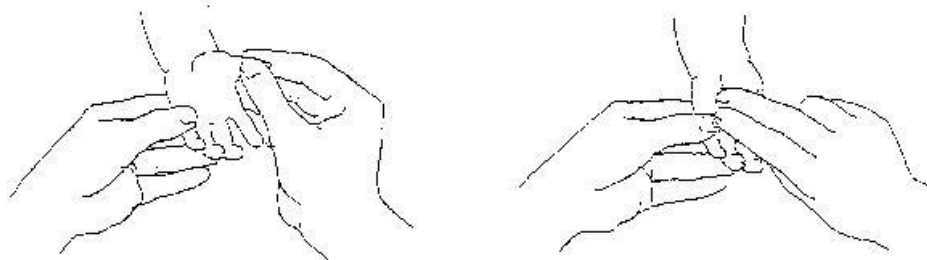


Протиставлення великого пальця:

Вихідне положення: Тримайте долоню дитини догори.

Положення ваших рук: Стабілізуйте долоню дитини. Тримайте кінець великого пальця іншою рукою.

Рух: Зігніть великий палець до основи мізинця.



Відведення великого пальця:

Вихідне положення: Тримайте долоню дитини догори.

Положення ваших рук: Стабілізуйте долоню дитини. Тримайте кінець великого пальця іншою рукою.

Рух: Рухайте великий палець у напрямку від пальців вгору.



Розгинання великого пальця:

Вихідне положення: Тримайте долоню дитини догори.

Положення ваших рук: Стабілізуйте долоню дитини. Тримайте кінець великого пальця іншою рукою.

Рух: Плавна зігнеть великий палець в бік від руки.