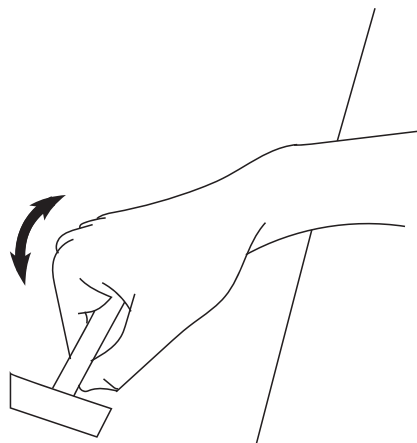


pieczętka	Kowal	4.216
-----------	--------------	--------------

Cel: Wzmocnienie mięśni kciuka i odwodzicieli nadgarstka.

1. PW: siad na krześle przy stole.
2. Przedramię oparte o blat stołu, palce zgięte, w ręce niewielki młotek (ręka i młotek poza stołem).
3. Ruch: powolne opuszczanie młotka w dół (ruch w kierunku dołokciowym).
4. Wytrzymanie przez 5 sek.
5. Powrót do PW.



SPOSÓB WYKONYWANIA ĆWICZENIA

Usiądź na krześle, plecy wyprostowane oparte o oparcie, przedramię połóż na stole. Ręką chwyć niewielki młotek (palce zgięte) i wysuń poza stół. Powoli opuść młotek w dół, a następnie powrót do pozycji wyjściowej. Wytrzymaj w pozycji opuszczenia młotka przez 5 sek. i powrót do pozycji wyjściowej.

Powtórzenia	Serie ćwiczeń	Długość przerw	Intensywność
10x	1-2x	-	50-60%

OCZEKIWANY EFEKT

Uczucie wysiłku oraz ciągnięcia w okolicy przedramienia.

ZALECENIA DODATKOWE

Ćwiczenie należy wykonywać powoli, bez wywoływania dolegliwości bólowych.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

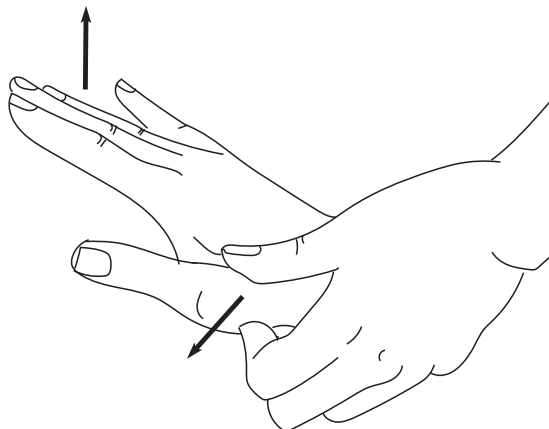
Data

Podpis

pieczętka	Technika ślizgu dłoniowego kości łódeczkowatej podczas zgięcia grzbietowego nadgarstka wg koncepcji B. Mulligana	4.218
-----------	---	--------------

Cel: Poprawa ślizgu dłoniowego k. łódeczkowatej.

1. PW: siad na krześle przy stole.
2. KG wyprostowana, ułożona przedramieniem na stole.
3. Terapeuta kładzie kciuk na k. łódeczkowatej.
4. Ruch: terapeuta wykonuje delikatny ślizg dłoniowy k. łódeczkowatej podczas zgięcia grzbietowego.
5. Powrót do PW.



SPOSÓB WYKONYWANIA ĆWICZENIA

Usiądź na krześle przed stołem, plecy wyprostowane oparte o oparcie. Ręka wyprostowana, leży na stole. Terapeuta układa kciuk na k. łódeczkowatej. Pacjent wykonuje ruch uniesienia dłoni w górę (kierując palce do sufitu), a w tym czasie terapeuta wykonuje ślizg kości łódeczkowatej.

Powtórzenia	Serie ćwiczeń	Długość przerw	Intensywność
10x	-	-	10-20%

OCZEKIWANY EFEKT

Uczucie wysiłku w st. promieniowo-nadgarstkowym.

ZALECENIA DODATKOWE

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Data

Podpis

pieczętka	„Koszyczek”	4.219
-----------	--------------------	--------------

Cel: Poprawa zakresu ruchu w st. promieniowo-nadgarstkowym.



1. PW: siad na krześle.
2. Ręce splecione w „koszyczek”, KKG zgięte w stawach łokciowych.
3. Ruch: przesuwanie splecionych rąk w przód-tył.
4. Powrót do PW.

SPOSÓB WYKONYWANIA ĆWICZENIA

Usiądź na krześle, plecy wyprostowane oparte o oparcie, ręce lekko ugięte w łokciach, splecione w „koszyczek”. Wykonuj przesuwanie splecionych rąk w przód-tył.

Powtórzenia	Serie ćwiczeń	Długość przerw	Intensywność
10x	1-2x	-	30-40%

OCZEKIWANY EFEKT

Uczucie wysiłku w st. promieniowo-nadgarstkowym.

ZALECENIA DODATKOWE

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

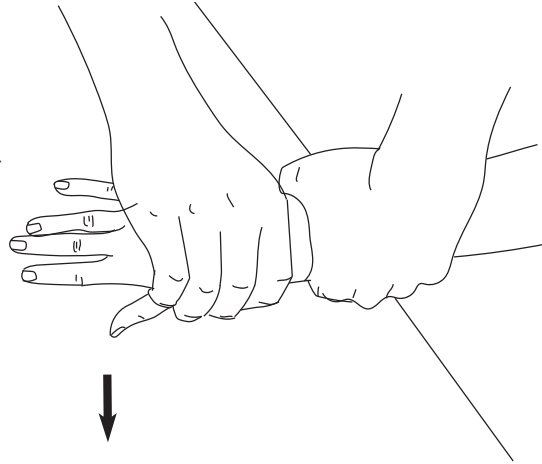
Data

Podpis

pieczętka	Mobilizacja ślizgu dopromieniowego w stawie promieniowo-nadgarstkowym	4.220
-----------	--	--------------

Cel: Poprawa zakresu ruchu w st. promieniowo-nadgarstkowym.

1. PW: siad na krześle przed kozetką.
2. KG położona przedramieniem na kozetce, dłoń poza krawędzią, przedramię ułożone stroną boczną do podłogi (kciukiem w dół).
3. Terapeuta stoi przy ręce od strony grzbietowej, chwytą jedną ręką dłoń, a drugą obejmuje nadgarstek.
4. Ruch: delikatny ślizg dopromieniowy w st. promieniowo-nadgarstkowym.
5. Powrót do PW.



SPOSÓB WYKONYWANIA ĆWICZENIA

Usiądź na krześle przed kozetką, plecy wyprostowane oparte o oparcie. Ręka oparta przedramieniem na kozetce, dłoń poza krawędzią, ręka ułożona kciukiem w dół. Terapeuta stoi przy ręce od strony grzbietowej, chwytą jedną ręką dłoń, a drugą obejmuje nadgarstek, następnie terapeuta wykonuje delikatny ślizg w dół w kierunku dopromieniowym.

Powtórzenia	Serie ćwiczeń	Długość przerw	Intensywność
10x	-	-	10-20%

OCZEKIWANY EFEKT

Uczucie wysiłku w st. promieniowo-nadgarstkowym.

ZALECENIA DODATKOWE

Mobilizację należy wykonywać powoli, bez wywoływania dolegliwości bólowych.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Data

Podpis