



Государственное автономное учреждение
социального обслуживания Краснодарского края
«Тимашевский комплексный центр
реабилитации инвалидов»
(ГАУ СО КК «Тимашевский КЦРИ»)

Социально-реабилитационное отделение
Июнь 2020 г.

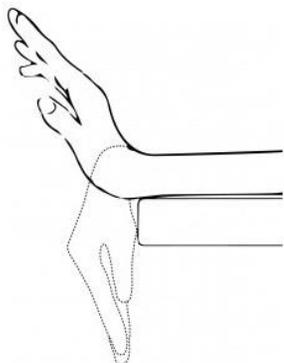
**РЕКОМЕНДАЦИИ
ДЛЯ ЛИЦ С ПОСТИНСУЛЬТНЫМИ ДЕФЕКТАМИ
«ЭЛЕМЕНТЫ СЕНСОРНОЙ ИНТЕГРАЦИИ»:
УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ПАЛЬЦЕВ И РУК**

(для получателей социальных услуг старше 18 лет)

Приведённые упражнения направлены на восстановление мелкой моторики рук. Восстановление подвижности руки – один из самых сложных этапов реабилитации, поэтому важно проявить настойчивость и пробовать все упражнения подряд до тех пор, пока вы не найдете то, что подходит именно для вас.

Упражнения на растяжку

Упражнения на растяжку выполняются активно или пассивно в зависимости от степени утраты подвижности руки. Если подвижность конечности утрачена полностью, вы можете выполнять упражнения, помогая себе здоровой рукой. Упражнения помогают предотвратить спазм мышц и восстановить подвижность руки.

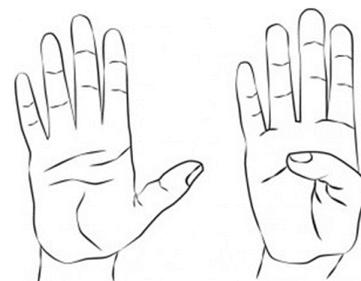


Упражнение для кисти

Положите руку на стол, позвольте ладони свободно свисать с его поверхности. Начните двигать ладонью вверх и вниз, сгибая запястье.

Упражнение для большого пальца

Стартовая позиция – полностью раскрытая ладонь. Переместите большой палец по направлению к мизинцу, как если бы вы показывали цифру 4. Продолжайте перемещать большой палец между этими двумя позициями.



Упражнения для рук

Если подвижность руки частично сохранена, практикуйте приведенные ниже упражнения. Для выполнения вам понадобятся несколько простых предметов.

- Складывание монет столбиком
- Сжатие прищепок и т.д.

2 упражнения на вращение и перемещение предметов

Освоив комплекс упражнений по координации, приступайте к упражнениям на вращение и сдвиг.

Возьмите ручку и попробуйте поворачивать ее вокруг среднего пальца, используя указательный и безымянный пальцы. Обязательно думайте о том, как ручка вращается в вашей руке.

Затем возьмите ручку так, как вы обычно держите её в процессе письма (большим, указательным и средним пальцами). Толчками выдвигайте ее вперед, пока в руке не останется только кончик. Переворачивайте ручку и повторяйте упражнение сначала. В процессе упражнения думайте о том, как ваши пальцы движутся вдоль ручки.

Упражнения для рук: повышение сложности

Для выполнения этого упражнения вам понадобятся 10 одинаковых маленьких предметов вроде зерен гороха. Задача упражнения – пальцами собрать со стола все зёрна. Подбирая каждое следующее, пробуйте удерживать в руке уже собранные горошины.

Таким образом, указательным и большим пальцем вы отрабатываете щипковый хват, а остальными - учитесь удерживать предметы.

Когда все зёрна окажутся в руке, сложите их обратно на стол одно за другим. Используйте большой палец, чтоб переместить зерно из ладони в хват между большим и указательным пальцем, а затем положите зерно на стол.

Это упражнение требует хорошей координации. Если у вас не получается выполнить его с первого раза, помните, что это сложная задача, требующая серьезной тренировки.

Использованные источники:

<https://nevrohhelp.info/news/28-uprazhneniy-dlya-vosstanovleniya-motoriki-ruk>
<https://kladzdor.ru/articles/kompleksy-uprazhneniy-i-lechebnaya-gimnastika/lechebnaya-gimnastika-dlya-paltsev-ruk/>

Контакты:

Российская Федерация, Краснодарский край,
352700, г. Тимашевск, ул. Пролетарская, 120
Телефоны: 8 (86130) 4-08-12, 8 (86130) 4-07-81
Электронный адрес: tim_kcri@mtsr.krasnodar.ru
Официальный сайт: www.tim-olimpavto.ru