

# Часть 7. Активная кинезиотерапия Локтевой и лучезапястный суставы

Активные упражнения для восстановления подвижности, силы и координации верхней конечности. Выполняются под контролем специалиста или самостоятельно по назначению физиотерапевта.



# Упражнение 1. Сгибание и разгибание в локте

## Техника выполнения

01

### Исходное положение

Сидя, рука вдоль тела или свободно опирается на стол. Спина прямая, плечи расслаблены.

02

### Движение

Медленно сгибайте руку в локте, приближая кисть к плечу. Затем полностью разгибайте до исходного положения.

03

### Усложнение

С небольшим грузом **0,5–1 кг** в руке при хорошей переносимости нагрузки.



10–15

Повторений

В каждом подходе



👉 ЛОКТЕВОЙ СУСТАВ

## Упражнение 2. Повороты предплечья — супинация и пронация

### Исходное положение

Сидя. Рука согнута в локте под углом  $90^\circ$ , локоть опирается на поверхность стола. Плечо прижато к туловищу.

📄 Образный ориентир: поворот ладони вверх — «прошу монетку», ладонь вниз — «закрываю ладонью».

### Техника и дозировка

#### Супинация

Поворот ладони **вверх** — медленно и контролируемо

#### Пронация

Поворот ладони **вниз** — до ощущения лёгкого натяжения

**10 повторений** в каждую сторону.  
Движение плавное, без рывков.

## Упражнение 3. Сгибание и разгибание кисти



### Исходное положение

Сидя. Предплечье полностью лежит на столе, кисть свисает за край — это обеспечивает полную амплитуду движения.

### Техника

- Медленно сгибайте кисть вниз — к полу, насколько позволяет диапазон
- Затем разгибайте кисть вверх — к потолку, удерживая 1–2 секунды
- Возвращайтесь в нейтральное положение плавно, без рывков

10–15

Повторений

В каждом подходе

## Упражнение 4. Отведение кисти в стороны

### Исходное положение

Сидя. Предплечье лежит на столе, кисть свисает за край — то же положение, что и в упражнении 3.

#### Радиальное отведение

Отводите кисть **в сторону большого пальца** — лучевое отведение. Движение мягкое, без компенсаций плечом.

#### Ульнарное отведение

Отводите кисть **в сторону мизинца** — локтевое отведение. Удерживайте крайнее положение 1–2 секунды.

**10 повторений** в каждую сторону. Движения выполняются попеременно и ритмично.



❑ Следите, чтобы предплечье не отрывалось от стола — движение должно происходить только в лучезапястном суставе.

# Краткий обзор комплекса упражнений

Четыре ключевых упражнения охватывают все основные плоскости движения локтевого и лучезапястного суставов.

1

## Сгибание / разгибание локтя

Сидя, рука вдоль тела или на столе. **10–15 повторений**. Возможно усложнение грузом 0,5–1 кг.

2

## Супинация — пронация

Локоть на столе, угол 90°. Повороты ладони вверх и вниз. **10 повторений** в каждую сторону.

3


## Сгибание / разгибание кисти

Предплечье на столе, кисть свисает. Движение вниз и вверх. **10–15 повторений**.

4

## Отведение кисти в стороны

То же положение. Отведение к большому пальцу и к мизинцу. **10 повторений** в каждую сторону.

 **Общая рекомендация:** Все упражнения выполняются медленно и контролируемо. При появлении боли (более 3 баллов по ВАШ) — прекратить и сообщить специалисту. Прогрессия нагрузки — только по согласованию с реабилитологом.