

Prelom ručnog zgloba

1. Fleksija i ekstenzija ručnog zgloba



8-12 ponavljanja – zadržati 6 sekundi

- Stavite podlakticu na sto tako da ručni zglob visi preko ivice, dlan okrenut ka podu, prsti blago savijeni.
- Polako podignite šaku nagore (ka plafonu), pa vratite u srednji položaj.
- Zatim spustite šaku nadole (ka podu), pa vratite u srednji položaj.

2. Istezanje spoljašnjih mišića podlaktice



2-4 ponavljanja – zadržati 15-30 sekundi

- Ispružite bolnu ruku ispred sebe, dlan okrenut ka podu. Savijte šaku na dole.
- Drugom rukom nežno pritiskajte gornji deo šake ka podu.
- Osetićete istezanje po zadnjoj strani podlaktice.

3. Savijanje vrhova prstiju



3 serije po 10 ponavljanja

- Držite prste pravo. Savijte samo srednje i krajnje zglobove prstiju
- Pokušajte da dodirnete dlan vrhovima prstiju. Zatim ispravite prste nazad.
- Šaku držite pravo, a drugom rukom je možete pridržati ako je potrebno.

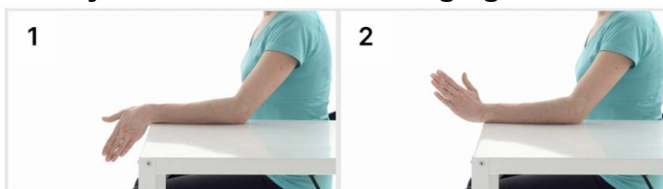
4. Jačanje zgloba pokretom šake na dole



2-4 ponavljanja – zadržati 15-30 sekundi

- Sedite za sto, podlaktica oslonjena, šaka visi preko ivice, dlan okrenut na dole.
- Drugom (zdravom) rukom podižite bolnu šaku nagore.
- Zatim je polako spuštajte sama, bez pomoći.
- Pokret neka bude kontrolisan i bez trzaja.

5. Jačanje bočnih mišića ručnog zgloba



8-12 ponavljanja – zadržati 6 sekundi

- Sedite pored stola. Oslonite bolnu ruku na sto, dlan u neutralnom položaju (ka unutra), palac nagore.
- Lagano podignite šaku ka palcu, a zatim je kontrolisano vratite dole.
- Telo i rame neka budu mirni.

6. Savijanje prstiju u zglobu šake



8-12 ponavljanja

- Držite prste i šaku pravo.
- Savijte prste samo u zglobovima gde se prsti spajaju sa šakom (kao da pravite malu "kućicu" od prstiju), dok su srednji i krajnji zglobovi prstiju ravni.
- Vratite prste u početni položaj.
- Šaku držite pravo, možete je pridržati drugom rukom da se ne pomera.