Memorial Sloan Kettering Cancer Center

EDUKACJA PACJENTÓW I OPIEKUNÓW

Program ćwiczeń rąk

Opisujemy tutaj program ćwiczeń rąk, które pomogą podczas rehabilitacji.

Ćwiczenia rąk oparte na łagodnych ruchach pomogą zachować elastyczność. Dzięki tym ćwiczeniom będziesz się swobodniej poruszać, odzyskasz siłę i wytrzymałość.

Poniższe ćwiczenia rąk powodują pracę kilku różnych grup mięśni. Terapeuta zajęciowy lub fizjoterapeuta może dostosować ćwiczenia do indywidualnych potrzeb.

Rady dotyczące ćwiczeń

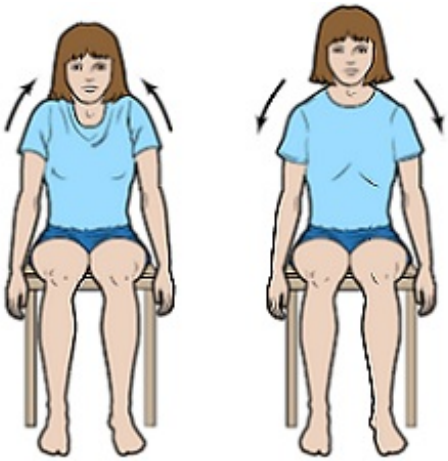
- Ubierz się wygodnie, aby ubranie nie ograniczało ruchów. Włóż koszulę szpitalną, piżamę lub strój sportowy.
- Każdy ruch wykonuj powoli.
- Nie wstrzymuj oddechu podczas ćwiczeń. Oddychaj głęboko. Pomocne może być liczenie na głos podczas ćwiczeń, aby utrzymać równomierny oddech i pamiętać o oddychaniu.
- Wykonuj ćwiczenia, leżąc na łóżku, siedząc na skraju łóżka, siedząc prosto na krześle lub stojąc.
    - Jeśli ćwiczysz, siedząc na skraju łóżka lub stojąc, sprawdź, czy w pobliżu jest odpowiedzialny opiekun. Zapewni to bezpieczeństwo i zmniejszy ryzyko upadku.
- Jeśli ćwiczenie powoduje dyskomfort lub jest bolesne, przerwij je. Powiedz terapeucie zajęciowemu lub fizjoterapeucie o ćwiczeniach powodujących dyskomfort. Wykonuj ćwiczenia, które nie są bolesne.
- Jeśli masz jakieś pytania, porozmawiaj z fizjoterapeutą lub terapeutą

zajęciowym.

Ćwiczenia

Wzruszanie ramionami

1. Unoś ramiona, tak jak przy wzruszaniu ramionami (patrz Rysunek 1).
2. Opuść ramiona (patrz Rysunek 2).



Rysunek 1 i Rysunek 2.
Wzruszanie ramionami

Powtórz ___ razy.
Wykonuj to ćwiczenie ____ razy dziennie.

Ściąganie ramion

1. Przesuń ramiona do tyłu, w kierunku pleców. Spróbuj ściągnąć łopatki (patrz Rysunek 3).

Rysunek 3. Ściąganie ramion

2. Przytrzymaj przez ____ sekund.

3. Odpręż się.

Powtórz ___ razy.
Wykonuj to ćwiczenie ____ razy dziennie.

Ramiona do przodu

1. Przesuń ramiona do przodu, w kierunku klatki piersiowej (patrz Rysunek 4).

Rysunek 4. Ramiona do przodu

2. Przytrzymaj przez ____ sekund.
3. Odpręż się.

Powtórz ___ razy.
Wykonuj to ćwiczenie ____ razy dziennie.

Krążenie ramionami

1. Kręć ramionami w przód ____ razy (patrz Rysunek 5).

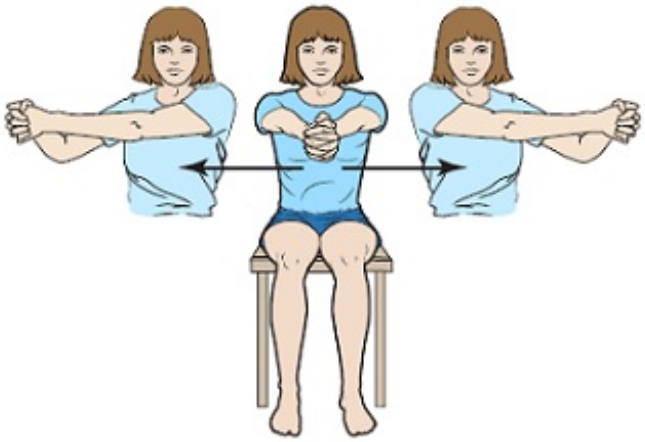
Rysunek 5. Krążenie ramionami

2. Kręć ramionami w tył ____ razy.
3. Odpręż się.

Wykonuj to ćwiczenie ____ razy dziennie.

Obroty rąk na boki

1. Trzymając ręce na wysokości ramion, złącz dłonie przed sobą.
2. Nie ruszając się w talii, przesuń ręce w lewo (patrz Rysunek 6).



Rysunek 6. Obroty rąk na boki

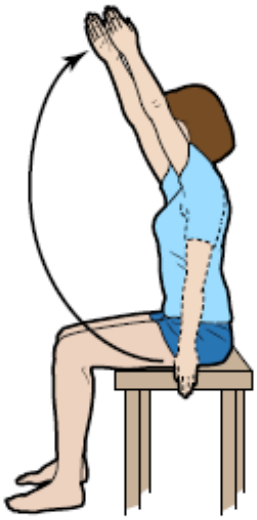
3. Przesuń ręce z powrotem na środek.
4. Nie ruszając się w talii, przesuń ręce w prawo.
5. Przesuń ręce z powrotem na środek.

Powtórz ___ razy.
Wykonuj to ćwiczenie ____ razy dziennie.

Unoszenie ramion

Podczas wykonywania tego ćwiczenia, jeśli jedna ręka jest słabsza od drugiej, złącz dłonie i unieś obie ręce nad głowę.

1. Rozpocznij z rękami ułożonymi z boku.
2. Trzymając dłonie zwrócone do siebie, przesuń ręce przed siebie i unieś je (patrz Rysunek 7).



Rysunek 7. Unoszenie ramion

3. Wróć do pozycji wyjściowej.

Powtórz ___ razy.
Wykonuj to ćwiczenie ____ razy dziennie.

Przesuwanie ramion w tył

Podczas wykonywania tego ćwiczenia, jeśli jedna ręka jest słabsza od drugiej, złącz dłonie i unieś obie ręce nad głowę.

1. Rozpocznij z rękami ułożonymi z boku.
2. Trzymając dłonie zwrócone do siebie, unieś ręce jak najdalej za siebie (patrz Rysunek 8).

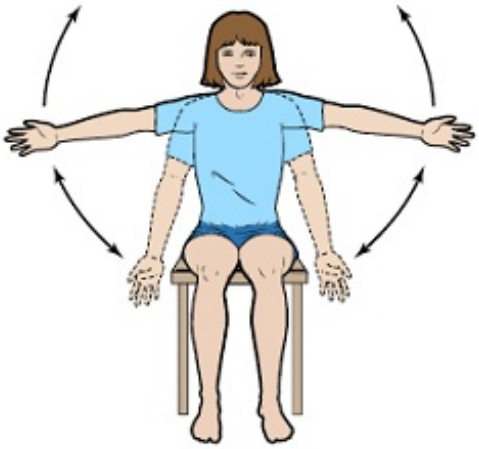
Rysunek 8. Przesuwanie ramion w tył

3. Wróć do pozycji wyjściowej.

Powtórz ___ razy.
Wykonuj to ćwiczenie ____ razy dziennie.

Unoszenie rąk w bok

1. Zacznij z rękami luźno ułożonymi wzdłuż boków (patrz Rysunek 9).



Rysunek 9. Unoszenie rąk w bok

2. Powoli unieś jak najdalej ręce w bok. W miarę możliwość spróbuj unieść je nad głowę.
3. Wróć do pozycji wyjściowej.

Powtórz ___ razy.

Wykonuj to ćwiczenie ____ razy dziennie.

Jeśli jedna ręka jest słabsza od drugiej, poproś kogoś o pomoc po stronie słabszej ręki.

Powoli przesuwaj dłonie jak najdalej w górę pośrodku pleców

1. Umieść dłonie plecami. Jedną dłonią chwyć nadgarstek drugiej dłoni (patrz Rysunek 10). Jeśli jedna ręka jest słabsza, użyj silniejszej, aby wspomóc słabszą przy przesuwaniu jej w górę pleców.

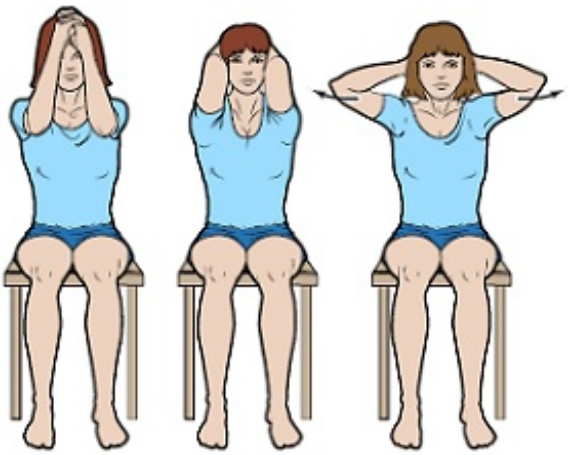
Rysunek 10. Powoli przesuwaj dłonie jak najdalej w górę pośrodku pleców

2. Powoli przesuwaj dłonie jak najdalej w górę pośrodku pleców.
3. Przytrzymaj przez ____ sekund.
4. Wróć do pozycji wyjściowej.

Powtórz ___ razy.
Wykonuj to ćwiczenie ____ razy dziennie.

Machanie ramionami

1. Zacznij od powolnego uniesienia dłoni nad głowę (patrz Rysunek 11, po lewej), a następnie połóż je na karku (patrz Rysunek 11, na środku).
2. Odsuń łokcie jak najdalej od siebie (patrz Rysunek 11, po prawej).



Rysunek 11. Machanie ramionami

3. Przytrzymaj przez ____ sekund.
4. Wróć do pozycji wyjściowej.

Powtórz ___ razy.
Wykonuj to ćwiczenie ____ razy dziennie.

Zginanie łokci

1. Zacznij z rękami ułożonymi wzdłuż boków i dłońmi skierowanymi do przodu (patrz Rysunek 12).
2. Zegnij rękę w łokciu, aż dłoń dotknie ramienia (patrz Rysunek 13).

Rysunek 12. Dłonie skierowane do przodu

Rysunek 13. Zegnij rękę w łokciu

3. Wróć do pozycji wyjściowej.

4. Powtórz ____ razy.
5. Powtórz ćwiczenie z drugą ręką.

Wykonuj to ćwiczenie ____ razy dziennie.
Jeśli jedna ręka jest słabsza od drugiej, użyj silniejszej dłoni, aby chwycić nadgarstek słabszej dłoni i zegnij łokcie.

Obroty przedramion

1. Oprzyj przedramiona na kolanach z dłońmi skierowanymi w dół.
2. Unieś jedną rękę i obróć dłoń w kierunku sufitu (patrz Rysunek 14).
3. Wróć do pozycji wyjściowej z dłońmi skierowanymi w dół (patrz Rysunek 15).

Rysunek 14. Unieś rękę i obróć dłoń do góry

Rysunek 15. Obróć dłoń do pozycji wyjściowej

Powtórz ___ razy.
Wykonuj to ćwiczenie ____ razy dziennie.

Jeśli jedna ręka jest słabsza od drugiej, chwyć nadgarstek słabszej ręki. Obracaj przedramię, obracając dłoń w górę i w dół.

Zgięcia nadgarstka

1. Połóż ręce na podpartej powierzchni, takiej jak stół, podłokietnik fotela lub biurko. Nadgarstki powinny zwisać z powierzchni i mieć swobodę ruchu.

2. Obróć dłonie w górę w kierunku sufitu i zginaj nadgarstki w górę i w dół (patrz Rysunek 16).

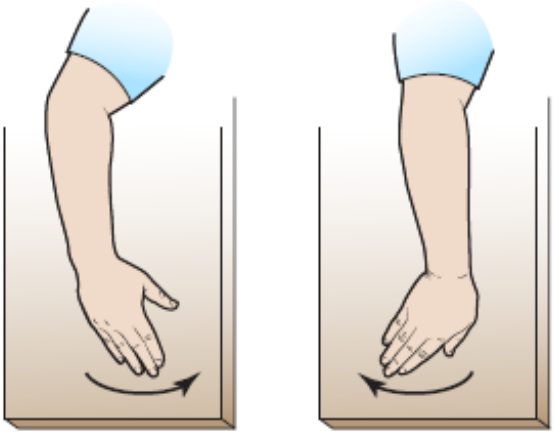
Rysunek 16. Zgięcia nadgarstka

Powtórz ___ razy.
Wykonuj to ćwiczenie ____ razy dziennie.

Jeśli jedna ręka jest słabsza od drugiej, użyj silniejszej dłoni, aby chwycić słabszy nadgarstek. Zginaj go w górę i w dół.

Przesuwanie nadgarstków na boki

1. Połóż przedramiona na płaskiej powierzchni, np. na stole lub na udach.
2. Nie ruszając łokciem ani przedramieniem, przesuwaj nadgarstki na boki (patrz Rysunek 17).



Rysunek 17. Przesuwanie nadgarstków na boki

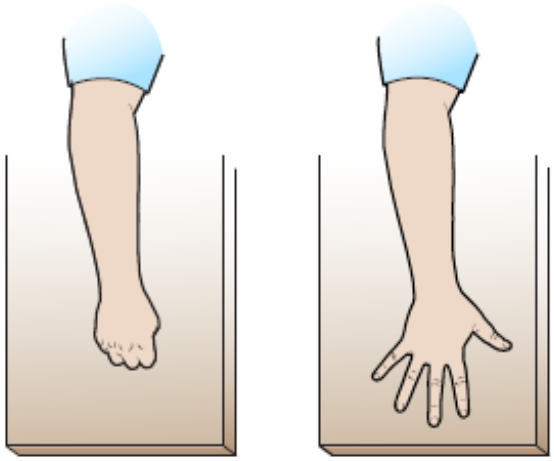
Powtórz ___ razy.

Wykonuj to ćwiczenie ____ razy dziennie.

Jeśli jedna ręka jest słabsza od drugiej, użyj silniejszej dłoni, aby jej pomóc. Przesuwaj nadgarstki na boki.

Zginanie palców

1. Połóż przedramiona na płaskiej powierzchni, np. na stole lub na udach.
2. Zaciśnij silnie pięść, a następnie otwórz dłoń i wyciągnij palce, aż się wyprostują (patrz Rysunek 18).



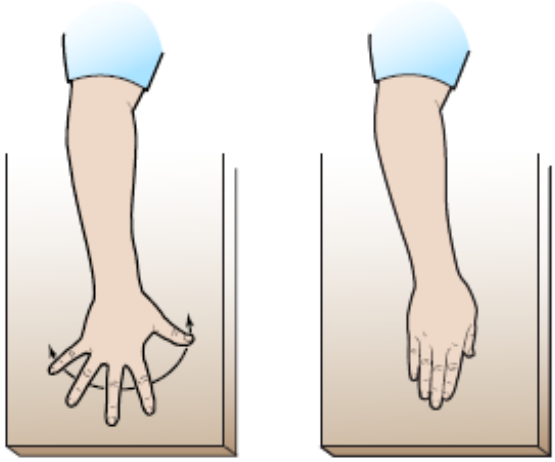
Rysunek 18. Zginanie palców

Powtórz ___ razy.
Wykonuj to ćwiczenie ____ razy dziennie.

Jeśli jedna ręka jest słabsza od drugiej, użyj silniejszej dłoni, aby zginać i prostować palce słabszej ręki.

Rozciąganie palców

1. Połóż przedramiona na płaskiej powierzchni, np. na stole lub na udach.
2. Powoli rozsuń palce, a następnie złącz je (patrz Rysunek 19).

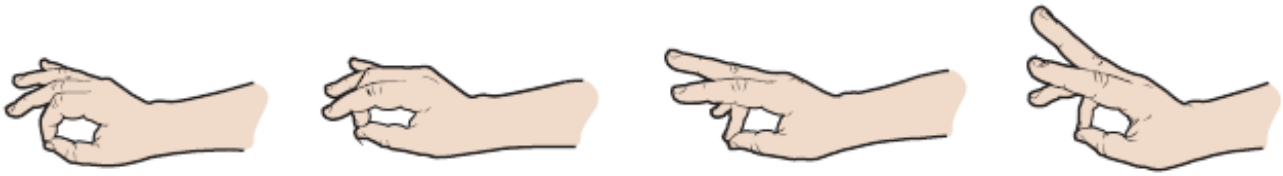


Rysunek 19. Rozciąganie palców

Powtórz ___ razy.
Wykonuj to ćwiczenie ____ razy dziennie.

Stawianie oporu palcom

Dotykaj kciuka koniuszkiem każdego palca (patrz Rysunek 20).



Rysunek 20. Stawianie oporu palcom

Powtórz ___ razy.
Wykonuj to ćwiczenie ____ razy dziennie.

Wahadło

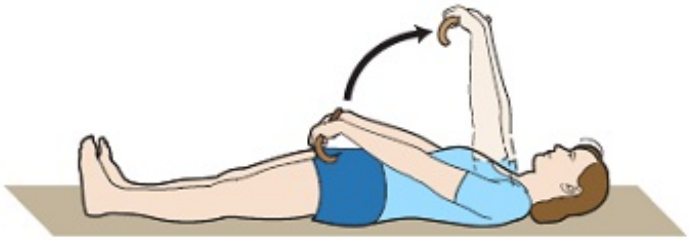
1. Oprzyj się o stół i podeprzyj się silniejszą ręką. Słabsza ręka powinna swobodnie zwisać.
2. Obracaj słabszą rękę w prawo i w lewo, do przodu i do tyłu (patrz Rysunek 21). Wykorzystaj grawitację, aby wspomóc ruch ręki.

Rysunek 21. Wahadło

Powtórz ___ razy.
Wykonuj to ćwiczenie ____ razy dziennie.

Ćwiczenie z laską

1. Połóż się na plecach z rękami ułożonymi wzdłuż boków, trzymając laskę lub kij.
2. Podnieś laskę w górę w kierunku sufitu i nad głowę, trzymając obie ręce równolegle względem siebie (patrz Rysunek 22).



Rysunek 22. Ćwiczenie z laską

3. Ułóż ręce w pozycji wyjściowej.

Powtórz ___ razy.
Wykonuj to ćwiczenie ____ razy dziennie.

Dane kontaktowe

Kontakt z terapeutą zajęciowym lub fizjoterapeutą: _____.

If you have questions or concerns, contact your healthcare provider. A member of your care team will answer Monday through Friday from 9 a.m. to 5 p.m. Outside those hours, you can leave a message or talk with another MSK provider. There is always a doctor or nurse on call. If you're not sure how to reach your healthcare provider, call 212-639-2000.

Aby uzyskać więcej informacji, odwiedź stronę www.mskcc.org/pe, by przeszukać naszą wirtualną bibliotekę.

Arm Exercise Program - Last updated on July 14, 2021

Wszelkie prawa posiadane i zastrzeżone przez Memorial Sloan Kettering Cancer Center