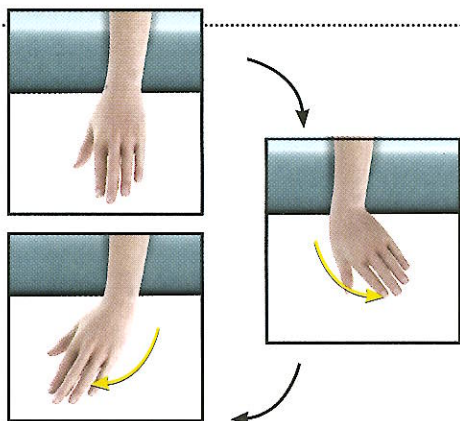
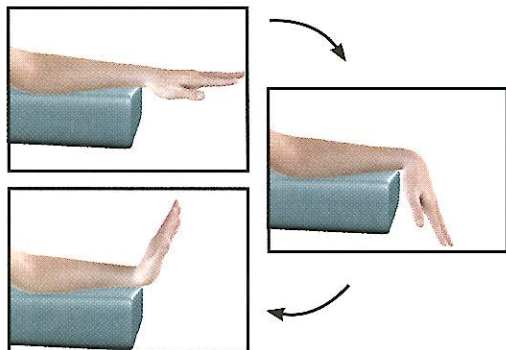


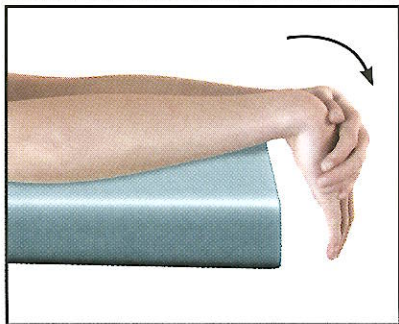
## A csukló hajlítása/nyújtása

1. Fektesse karját az asztalra úgy, hogy a keze lelógjon az asztalról. Hajlítsa lefelé a csuklóját addig, amíg feszülést nem érez.
2. Tartsa meg 5 másodpercig, majd lassan térjen vissza a kiindulási pozícióba.
3. Hajlítsa hátra a csuklóját, míg feszülést nem érez.
4. Tartsa meg 5 másodpercig, majd lassan térjen vissza a kiindulási pozícióba.
5. Ismételje meg 2-4 alkalommal.



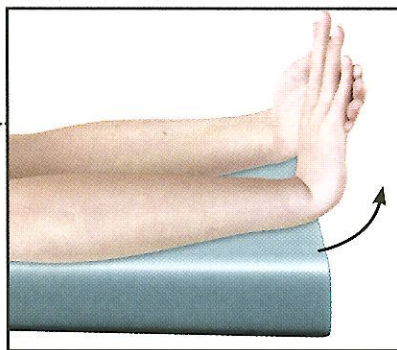
## A csuklóhajlító izom nyújtása

1. Fektesse karját az asztalra úgy, hogy a keze lelógjon az asztalról, könyöke pedig egyenes legyen. Fogja meg a sérült kezét és lassan hajlítsa felfelé a csuklóját addig, amíg feszülést nem érez.
2. Tartsa meg 5 másodpercig, majd lassan térjen vissza a kiindulási pozícióba.



## A csukló oldalirányú kitérése

1. Fektesse karját az asztalra úgy, hogy a keze lelógjon az asztalról. Lassan fordítsa oldalra a kezét.
2. Tartsa meg 5 másodpercig, majd lassan térjen vissza a kiindulási pozícióba.
3. Fordítsa kezét a másik oldalra.
4. Tartsa meg 5 másodpercig, majd lassan térjen vissza a kiindulási pozícióba.

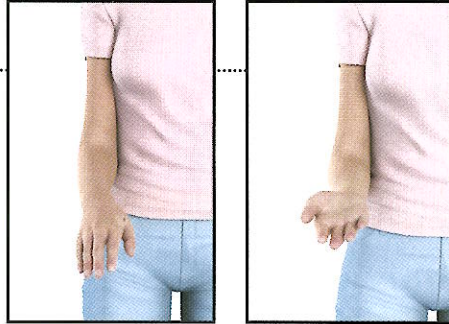
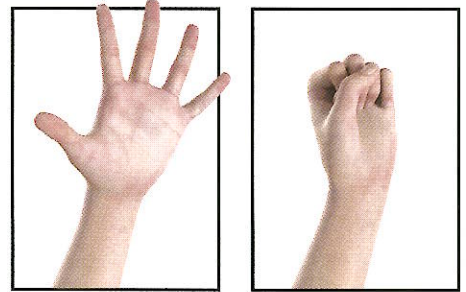


## A csuklófeszítő izom nyújtása

1. Fektesse karját az asztalra úgy, hogy a keze lelógjon az asztalról, könyöke pedig egyenes legyen. Fogja meg a sérült kezét és lassan hajlítsa lefelé a csuklóját addig, amíg feszülést nem érez.
2. Tartsa meg 5 másodpercig, majd lassan térjen vissza a kiindulási pozícióba.

## Az ujjak hajlítása/nyújtása

1. Feszítse szét az ujjait annyira, amennyire csak tudja.
2. Tartsa meg 5 másodpercig.
3. Szorítsa ökölbe a kezét olyan szorosan, ahogy csak tudja. Tartsa meg 5 másodpercig.

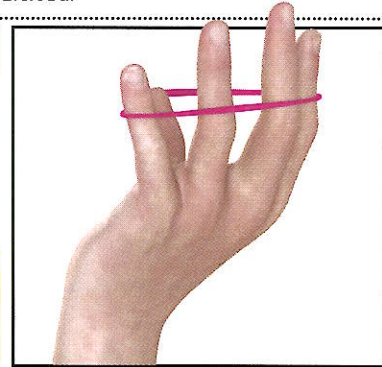


## Szupináció/pronáció

1. Egyik karja legyen nyugalomban a teste mellett. Nyújtsa előre a kezét, majd fordítsa tenyérrel felfelé, amíg feszülést nem érez.
2. Tartsa meg 5 másodpercig, majd lassan fordítsa a kezét lefelé, amíg feszülést nem érez.
3. Tartsa meg 5 másodpercig, majd térjen vissza a kiindulási pozícióba.

## Az ujjfesztítő izmok erősítése gumi-/elasztikus szalaggal

1. Tekerjen gumi szalagot az ujjai köré.
2. Nyissa szét az ujjait annyira, amennyire csak tudja.
3. Ez elvégezhető egyszerre mindegyik ujjal, vagy két ujj között.



**Gyulladásos kórképekben (például rheumatoid arthritis vagy arthritis urica) szenvedőknek ezeket a gyakorlatokat nem szabad végezni! A gyakorlatok különösen ajánlhatóak tartós számítógép- és egérhasználat esetén.**



## Labdaszorítási gyakorlatok (az ujjnyújtó izmok erősítése)

1. Fogja egyik kezébe a labdát.
2. Fogja át a labdát a hüvelykujjával és a többi ujjával, majd időszakosan szorítsa meg a labdát.
3. Tartsa ki egy percig.
4. Vegye át a labdát a másik kezébe, majd ismételje a fenti mozgulatsort.

1. Active Elbow, Wrist & Hand Range of Motion Exercises. [Internet]. Orthopaedic Specialists of North Carolina. Available at: [http://www.orthonc.com/forms/physical\\_therapy/homeex/Elbow\\_Wrist\\_&\\_Hand\\_AROM.pdf](http://www.orthonc.com/forms/physical_therapy/homeex/Elbow_Wrist_&_Hand_AROM.pdf) 2. Wrist Tendinitis: Exercises. [Internet]. Kaiser Permanente. 2010. Available at: [http://mydoctor.kaiserpermanente.org/ncal/Images/Wrist%20Tendinitis%20Exercises\\_tcm28-181404.pdf](http://mydoctor.kaiserpermanente.org/ncal/Images/Wrist%20Tendinitis%20Exercises_tcm28-181404.pdf) 3. Wrist and elbow strengthening and stretching exercises. [Internet]. Sports Medicine Massachusetts General Hospital. Available at: <http://www.massgeneral.org/ortho/services/sports/rehab/Lateral%20epicondylitis%20Tennis%20elbow%29%20rehabilitation.pdf> 4. Hand and Wrist Exercises – 5x per day. [Internet]. Coastal Orthopaedics. Available at: <http://www.coastalorthopaedics.com.au/pdf/handwrist-exercises.pdf> 5. Wrist Sprain Rehabilitation Exercises. [Internet]. ABC Bodybuilding Company, 2001. Available at: [http://www.abcbodybuilding.com/wrist\\_sprain\\_rehabilitation\\_exer.htm](http://www.abcbodybuilding.com/wrist_sprain_rehabilitation_exer.htm) 6. Weichel K. Hand & Wrist Exercises. [Internet]. RMT. Available at: [http://kailyweichel-rmt.weebly.com/uploads/4/8/9/1/4891828/twist\\_hand.pdf](http://kailyweichel-rmt.weebly.com/uploads/4/8/9/1/4891828/twist_hand.pdf)