



Ściskanie rąk



Ćwiczenia izometryczne pomagają utrzymać siłę mięśni przedramienia i poprawić krążenie, co może zmniejszyć ryzyko obrzęku limfatycznego.

Ściskanie piłeczki



Ćwiczenia z piłeczką wspomagają mobilność stawów dłoni i palców oraz redukują przykurcze.

Zaciskanie ręki w pięść



Unoszenie (kg)



Rozpoczynaj od lekkiego obciążenia (np. 0,5–1 kg) i stopniowo zwiększaj, unikając bólu i nadmiernego obciążenia po zabiegu.

Zgięcia grzbietowe i dłoniowe



Zgięcie grzbietowe i dłoniowe z uniesioną kończyną





Ćwiczenia wykonywać w granicach bezbolesnego zakresu ruchu; celem jest stopniowe przywracanie pełnej ruchomości ramienia.

Toczenie piłeczek po podłodze



Ćwiczenie angażuje mięśnie przedramienia i nadgarstka oraz poprawia koordynację ruchową.

Więcej na stronie: http://www.rakpiersi.pl/php/poleczeniu_2_4_57_0.html
<http://www.rakpiersi.pl/php/poleczeniu.php?m=2&idr=4&id2=202&pm=0a>