# 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.

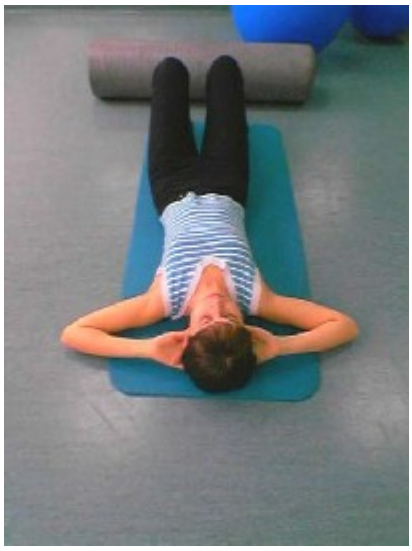
# Zaciskanie ręki w pięść

# 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