



ściskanie rąk



Proste ściskanie dłoni pomaga poprawić krążenie i zmniejszyć ryzyko zrostów po zabiegu.

ściskanie piłeczki



Ćwiczenia z miękką piłeczką poprawiają siłę chwytu i elastyczność mięśni dłoni.

zaciskanie ręki w pięść



Powtarzalne zaciskanie pięści pomaga przywrócić zakres ruchu palców i nadgarstka.

unoszenie kg.





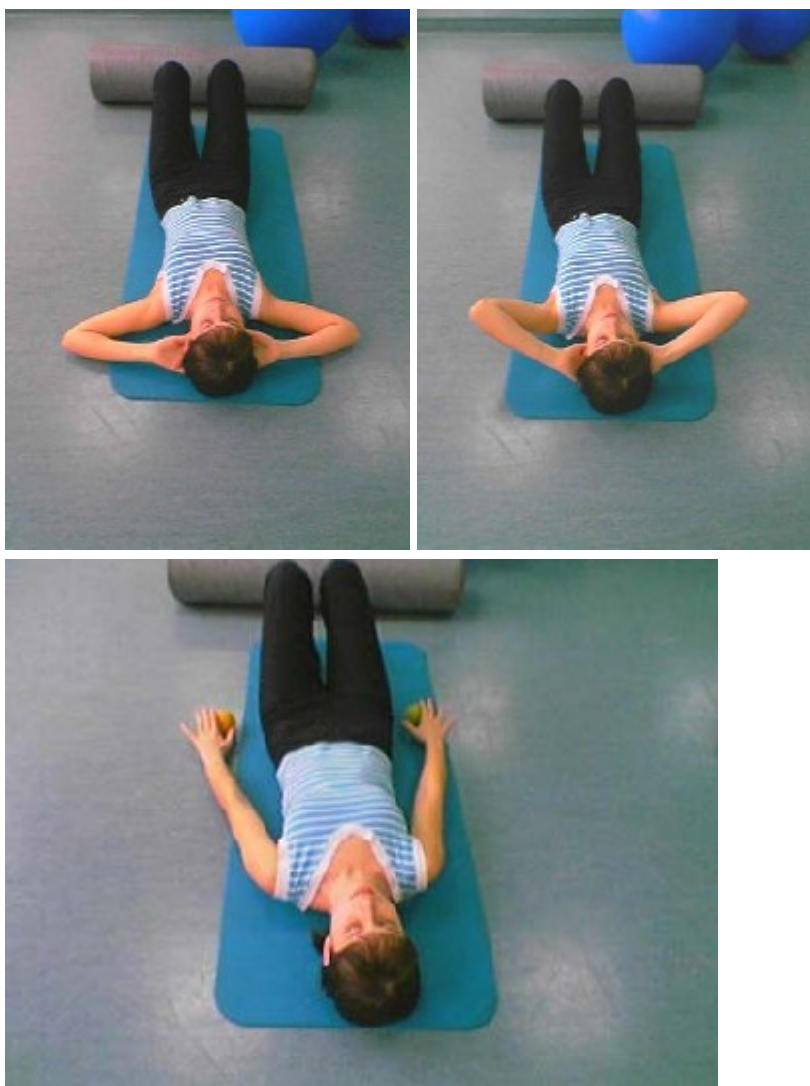
Ćwiczenia z lekkim obciążeniem wzmacniają mięśnie barku i ramienia — obciążenie należy zwiększać stopniowo i według zaleceń fizjoterapeuty.

zgięcia grzbietowe, dłoniowe



Ćwiczenia zgięć nadgarstka pomagają utrzymać ruchomość stawów i zapobiegają przykurczom.

zgięcie grzbietowe, dłoniowe z uniesioną kończyną



Uniesienie kończyny podczas zgięć angażuje dodatkowo mięśnie barku i może wspomagać mobilizację tkanek pooperacyjnych.

toczenie piłeczek po podłodze



Ćwiczenie polegające na toczeniu piłeczek po podłodze wspomaga zakres ruchu i koordynację nadgarstka oraz palców.

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>