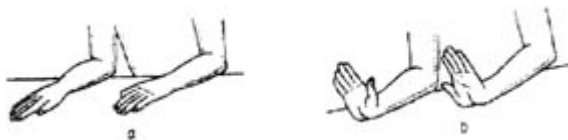
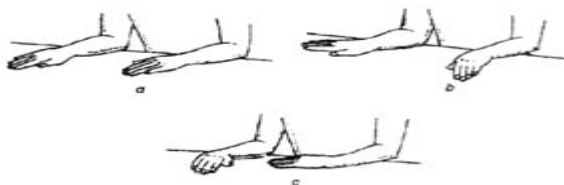


Vježbe za zglobove prstiju šaka i ručne zglobove

1. Podlaktice s ispruženim šakama i dlanovima okrenutim prema ravnoj površini treba položiti na ploču stola (a). Šake podići od stola i ponovno položiti na stol (b). Podlaktice se ne pomiču.



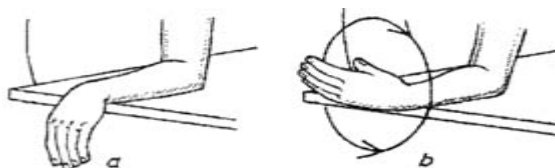
2. Podlaktice i šake na ploči stola s dlanovima okrenutima prema podlozi (a). Šake izmjenično savijati u stranu (b, c), ali pritom ne micati podlaktice.



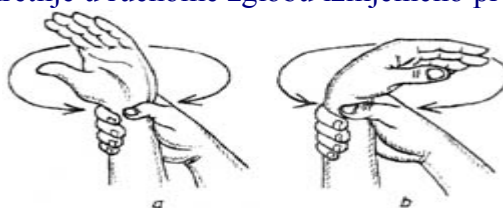
3. Klijent sjedi se strane stola, podlaktice su na stolu a ručni je zglob položen na rub stola (a). Šaku treba spuštati prema dolje i podizati je prema gore (b)



4. Treba sjediti sa strane stola i podlakticu staviti na stol, pri čemu je ručni zglob na rubu stola (a). Vježbati krugove u oba smjera (b).



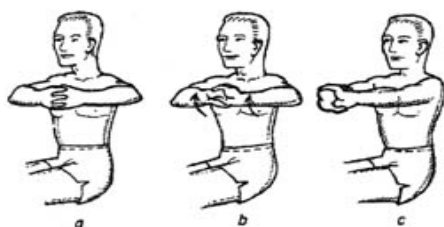
5. Klijent sjedi na stolcu i prstima šake obuhvati zglob bolesne ruke (a). Bolesnom rukom izvodi kružne kretnje u ručnome zglobu izmjenično prema unutra i prema van



6. Klijent sklopi šake tako da su dlanovi prema unutra (a). Vrške prstiju spojenih dlanova okrene prema podu (b), a zatim prema prsima, tj. tijelu (c). Površine dlanova ostaju stisnute zajedno jedna prema drugoj.



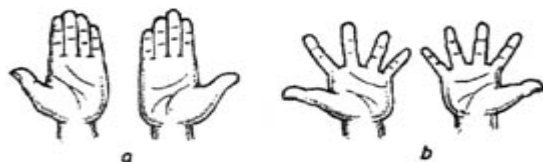
7. Dok klijent sjedi, ruke su međusobno spojene prstima šake (a) a hrbat šake okrenut je prema tijelu (b). Ruke treba ispružiti naprijed (c). Na kraju treba okrenuti šake (dlanovi prema tijelu) i ruke saviti u laktu (a).



8. Sjedeći za stolom, ispružene šake staviti na stol s dlanovima prema gore (a), prste skupljati u obliku, »male šake« (b), a potom ih savijati u obliku »pune šake« (c)



9. Sjedeći na stolcu, ruke položiti na stol s dlanovima prema gore (a). Vježba se sastoji u širenju prstiju (b) i njihovu ponovnom skupljanju (a).



10. iz položaja ispružene šake vrhove prstiju primicati jedan po jedan palcu i pritiskivaih na drugi palac poput »štibanja«.

