

# ПАСИВНІ РУХИ - РУКИ

Пасивні рухи – це вправи, які одна людина виконує іншій людині. Такі вправи не вимагають допомоги людини, на якій ці вправи проводяться. Будь-який член родини може робити ці вправи, навчившись від реабілітолога. Слідкуйте за тим, щоб ці вправи не приносили болю для людини.

А. Для чого потрібно робити ці вправи?

1. Щоб суглоби рухались
2. Щоб попередити затвердіння і біль
3. Щоб стимулювати кровообіг
4. Щоб попередити утворення пролежнів

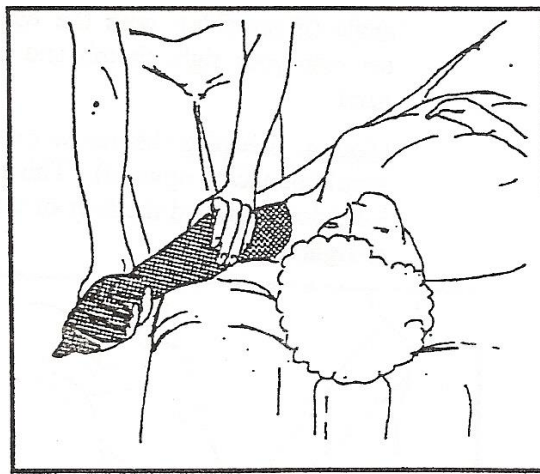
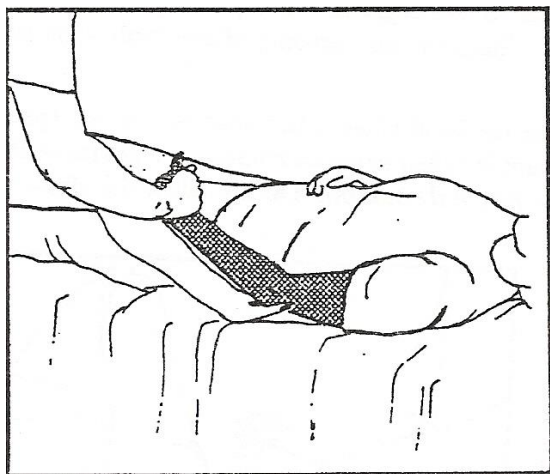
Б. Вправи для рук

## Плече

### 1. Згинання – розгинання

Вихідне положення: рука людини лежить близько до тіла; тримайте лівий лікоть у своїй лівій руці, а зап'ястя - у правій. Слідкуйте, щоб великий палець руки людини був направлений вгору. (Змініть положення рук при виконанні вправ з правою рукою).

Рух: підніміть пряму руку людини над її головою, згинаючи руку в лікті, якщо стінка ліжка заважає виконувати вправу. Такий рух називається згинанням. Поверніть руку у вихідне положення – розгинання.



## 2. Відведення - приведення

Вихідне положення: рука людини лежить близько до тіла; тримайте лівий лікоть людини у своїй правій руці, долоня дивиться вгору. Використовуйте свою ліву руку, щоб тримати плече людини на ліжку, не дозволяючи йому рухалось у напрямку до вуха. (Змініть положення рук при виконанні вправ з правою рукою).

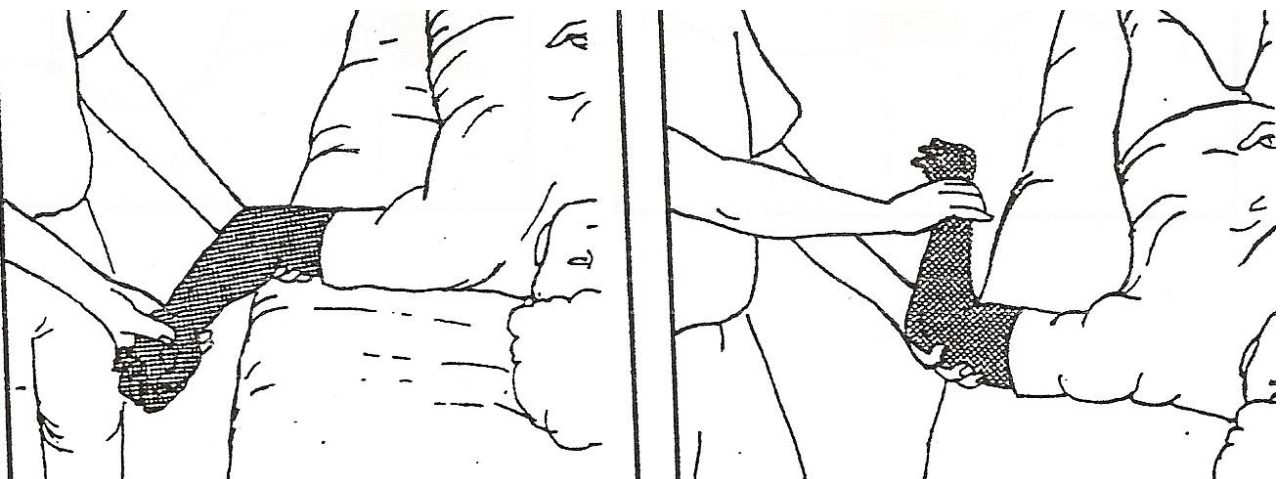
Рух: тримаючи руку на рівні ліжка, відводьте її від тіла людини убік, поки ви не досягнете кута у 90 градусів. Потім покладіть свою ліву руку на зап'ястя. Продовжуйте рухи вгору до голови, згинаючи лікоть людини, якщо заважає спинка ліжка. Такий рух називається відведенням. Поверніться до вихідного положення – приведення.



## 3. Медіальне - латеральне обертання (ротація)

Вихідне положення: по-перше, відведіть ліву руку людини від тіла на 90 градусів; зігніть лікоть на 90 градусів. Візьміть долоню руки між своїм правим великим пальцем і іншими пальцями. Підтримуйте лікоть своєю лівою рукою.

Рух: тримаючи лікоть зігнутим, рухайте руку вгору до стінки ліжка (долоня дивиться вгору). Такий рух називається – латеральним обертанням (ротацією). Потім поверніть руку вниз – у напрямку до ніг – медіальне обертання (ротація). Не дозволяйте ліктю випрямлятися.



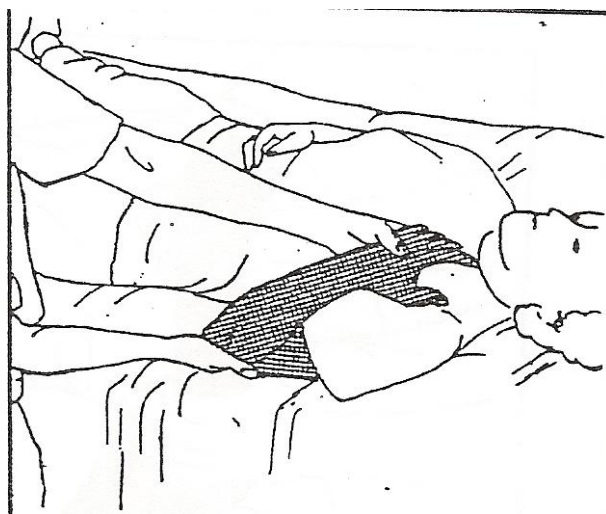
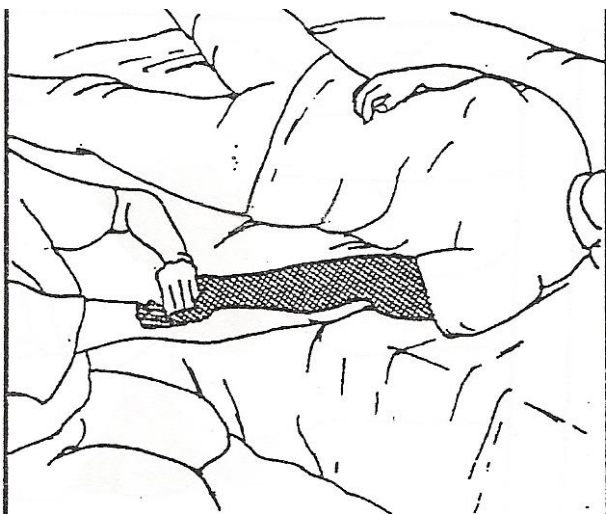
# Лікоть

## 1. Згинання - розгинання

Вихідне положення: рука людини розташована вздовж тіла, долоня догори.

Візьміть долоню між своїм великим та іншими пальцями руки (великий палець на тильній стороні кисті). Використовуйте свою ліву руку на лівій стороні і навпаки. Іншу руку покладіть під лікоть людини для підтримки суглоба.

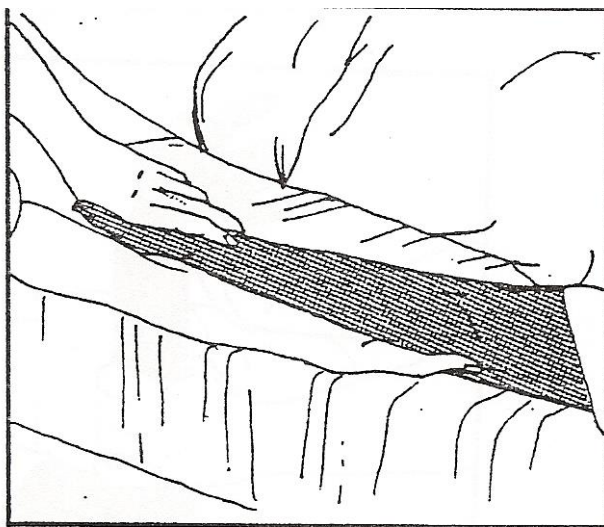
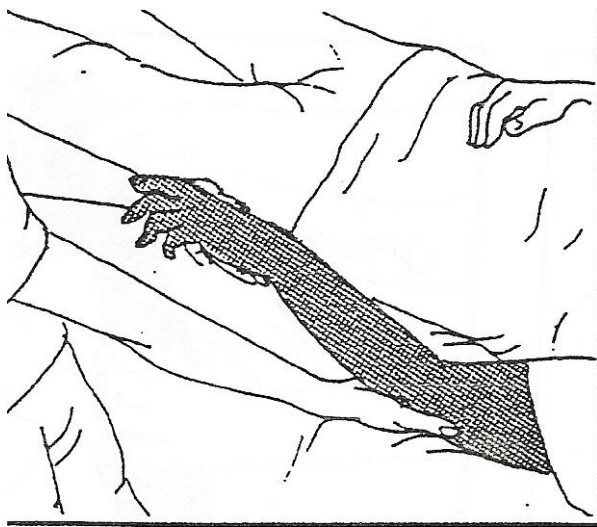
Рух: зігніть лікоть людини, рухаючи руку до плеча. Це рух називається згинанням. Поверніться до вихідного положення – розгинання.



## 2. Відвертання – привертання (долоня догори – долоня донизу)

Вихідне положення: візьміть долоню людини у свою руку, тримайте свій вказівний і середній пальці прямими на передній стороні кисті. Утримуйте злегка зігнутий лікоть своєю іншою рукою. Не дозволяйте руці повертатися у плечовому суглобі.

Рух: поверніть долоню донизу. Цей рух називається привертанням. Потім поверніть долоню догори. Цей рух називається відвертанням. Слідкуйте за тим, щоб у лікті і у плечі рух не відбувався.

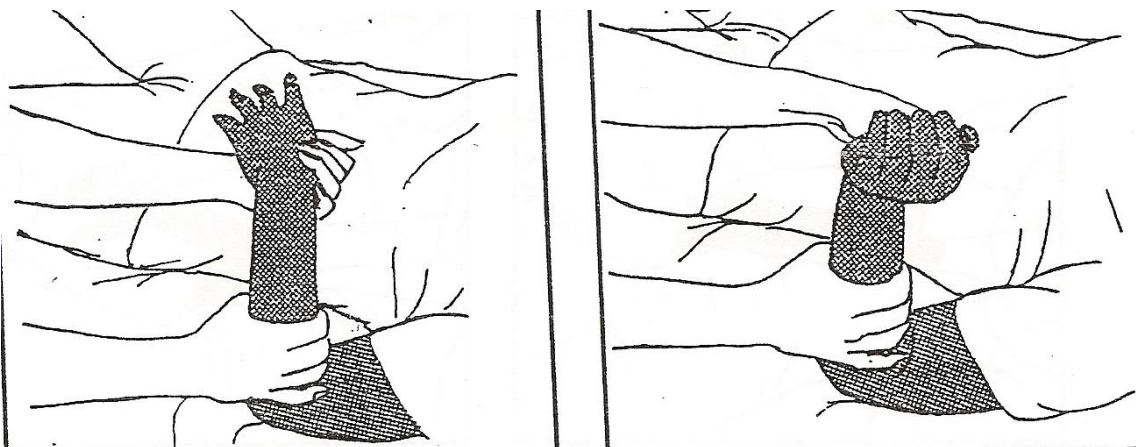


## Зап'ястя

### 1. Згинання - розгинання

Вихідне положення: тримайте великий палець лівої руки людини між великим і іншими пальцями своєї лівої руки. Зігніть лікоть під кутом 90 градусів і підтримуйте його правою рукою. (Змініть положення рук, виконуючи вправи на іншому зап'ясті).

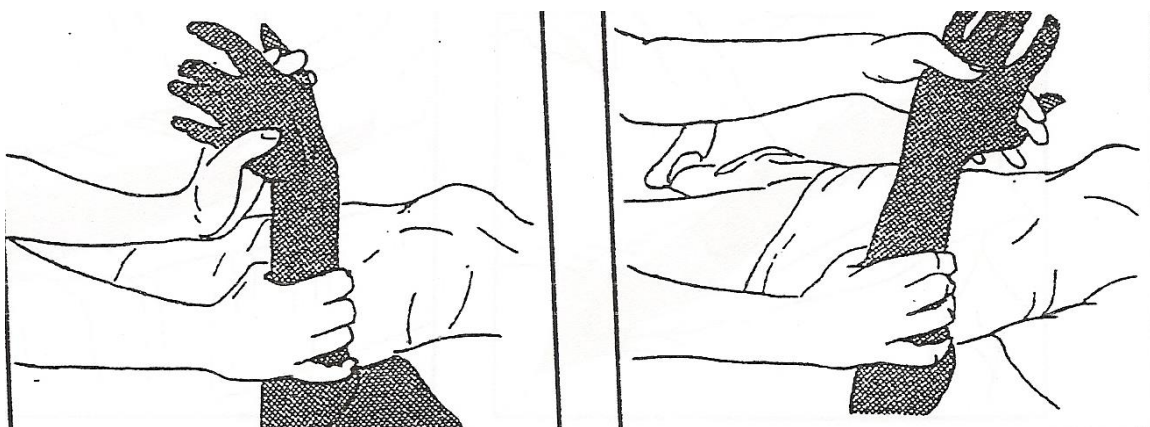
Рух: зігніть руку вперед (згинання). Розігніть руку назад (розгинання). Дозвольте пальцям вільно рухатись під час згинання і розгинання зап'ястя.



### 2. Рухи з боку в бік

Вихідне положення: тримайте руку людини так, щоб ваші долоні торкались одна одної, а великий палець вашої руки був на тильній стороні зап'ястя. Зігніть лікоть під кутом 90 градусів і підтримуйте його своєю правою рукою.

Рух: згинайте зап'ястя з боку у бік – у напрямку до мізинця і назад до великого пальця.

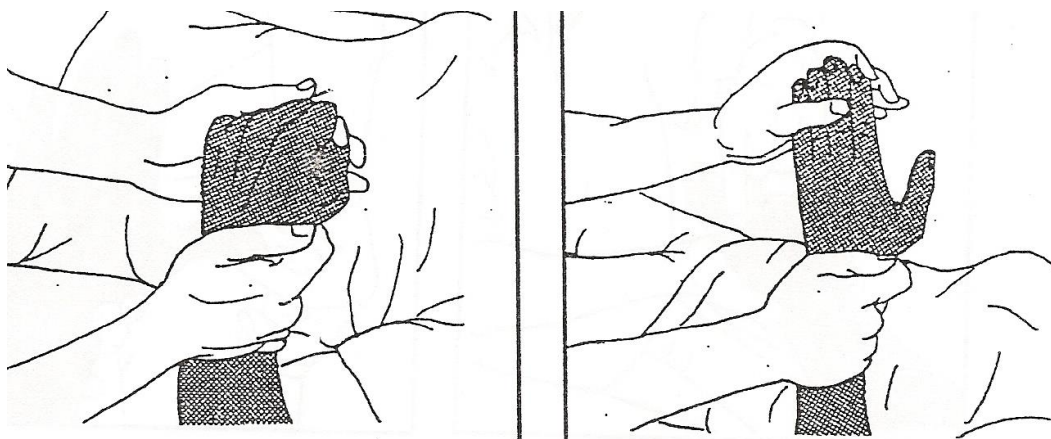


## Пальці

### 1. Згинання - розгинання

Вихідне положення: зігніть лікоть людини. Тримайте руку людини у своїй руці так, щоб ваші пальці охоплювали пальці людини. (Користуйтеся лівою рукою на його лівій руці і правою рукою на правій). Підтримуйте передпліччя, тримаючи зап'ястя людини в своїй руці.

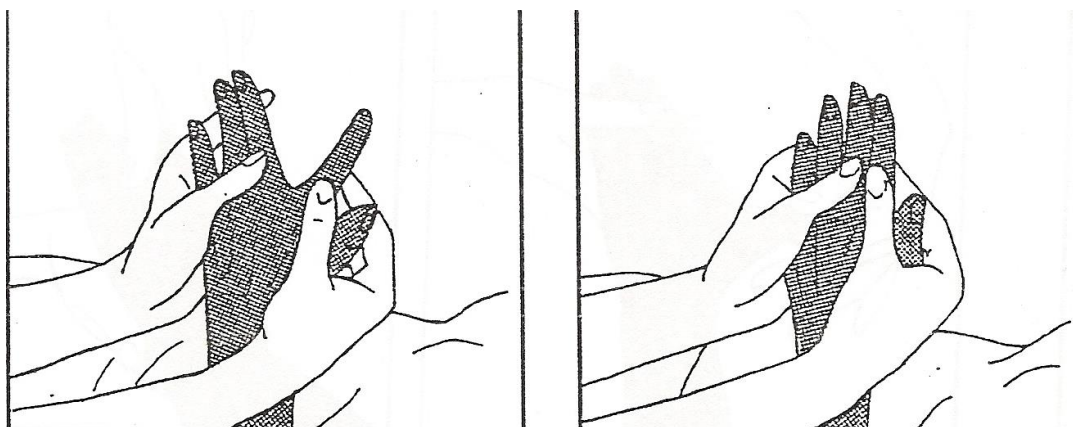
Рух: загорніть пальці людини донизу, щоб вони сформували кулак. Цей рух називається згинанням. Потім вирівняйте пальці – розгинання.



### 2. Відведення – приведення

Вихідне положення: зігніть лікоть людини, підтримуйте руку, тримайте палець людини своїм великим і вказівним пальцями.

Рух: тримаючи палець прямо, рухайте його у бік від іншого пальця. Цей рух називається відведенням. Потім поверніть палець у вихідне положення – приведення. Виконуйте дану вправу для кожного пальця окремо.

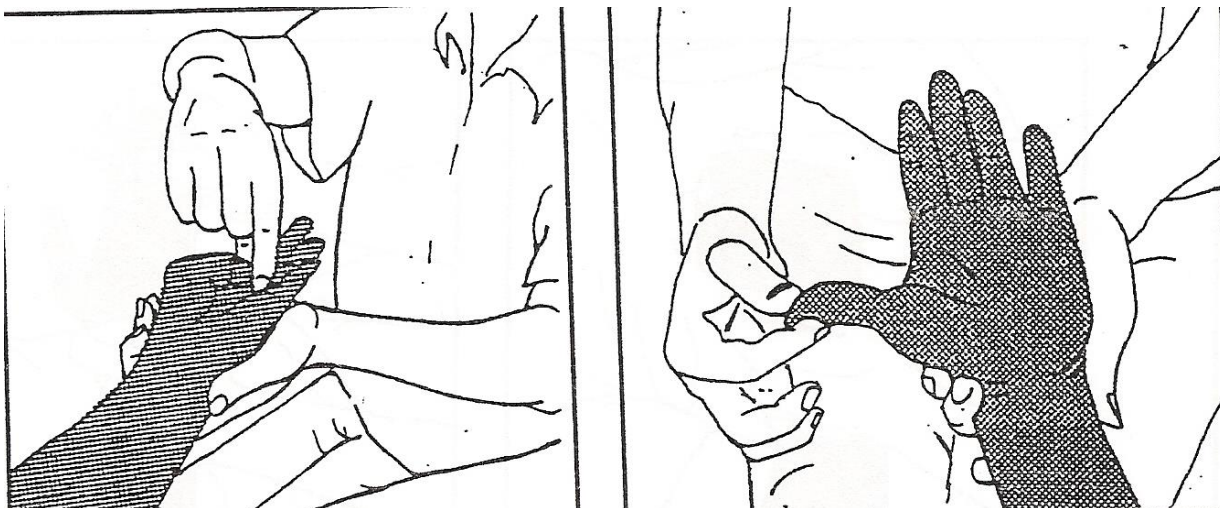


# Великий палець

## 1. згинання – розгинання

Вихідне положення: зігніть лікоть людини, поклавши її руку в свою; долоня догори. Використовуйте свою ліву руку на лівій руці людини і навпаки. Візьміть великий палець людини між своїм великим і вказівним пальцями.

Рух: зігніть великий палець до долоні. Цей рух називається згинанням. Поверніть великий палець у пряму позицію – розгинання.



## 2. Протиставлення

Вихідне положення: зігніть лікоть людини, поверніть долоню догори і візьміть її у свою руку. Використовуйте свою ліву руку на лівій руці людини і навпаки. Візьміть великий палець людини у свою іншу руку, як показано на малюнку.

Рух: рухайте великий палець у напрямку від долоні, повністю розпрямляючи шкіру між великим і іншими пальцями руки. Далі рухайте великий палець у напрямку до мізинця, доторкнувшись до подушечки пальця. Цей рух називається протиставленням. Поверніться у вихідне положення.

