

Двигательные упражнения для рук с посторонней помощью

Assisted Arm Range of Motion Exercises

Someone will need to help you with these exercises. Do each exercise slowly _____ times, _____ times a day. Do each exercise with both arms, while lying on your back or while sitting. Do only the exercises checked.

При выполнении этих упражнений Вам понадобится помощь. Выполняйте каждое упражнение медленно _____ раз, _____ раз в день. Выполняйте каждое упражнение обеими руками, лежа на спине или сидя. Выполняйте только отмеченные упражнения.

Shoulder 1

Hold the arm at the elbow and wrist in front of the body. Have the thumb pointing up and the palm facing forward. Lift the arm straight up toward the ear. Repeat with the other arm.



Плечи 1

Возьмите вытянутую вперед руку за локоть и запястье. Большой палец руки должен быть направлен вверх, а ладонь – вперед. Поднимите руку вверх по направлению к уху. Повторите это упражнение с другой рукой.



Shoulder 2

Hold the arm out to the side at the elbow and wrist. Have the thumb pointing up and the palm facing forward. Lift the arm straight up toward the ear. Repeat with the other arm.



Плечи 2

Возьмите вытянутую в сторону руку за локоть и запястье. Большой палец руки должен быть направлен вверх, а ладонь вперед. Поднимите руку вверх по направлению к уху. Повторите это упражнение с другой рукой.



□ Shoulder 3

With the elbow bent at a 90-degree angle, hold the arm at the elbow and the wrist. Turn the lower arm until the palm of the hand faces the patient. Then turn the lower arm until the back of the hand faces the patient. Repeat with the other arm.



□ Плечи 3

Возьмите руку, согнутую в локте на 90 градусов, за локоть и запястье. Поворачивайте предплечье до тех пор, пока ладонь не повернется по направлению к пациенту. Затем поверните предплечье до тех пор, пока тыльная сторона ладони не повернется по направлению к пациенту. Повторите это упражнение с другой рукой.

□ Wrist and Fingers 1

With fingers straight, bend the wrist backwards. Then bend the fingers and wrist forward. Repeat with the other hand.

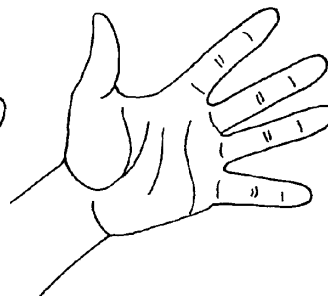
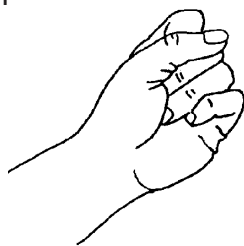


□ Запястье и пальцы 1

Не сгибая пальцы, выгните запястье назад. Затем согните пальцы и запястье вперед. Повторите это упражнение с кистью другой руки.

□ Wrist and Fingers 2

Make a tight fist and then straighten the fingers. Spread the fingers apart and together again. Repeat with the other hand.

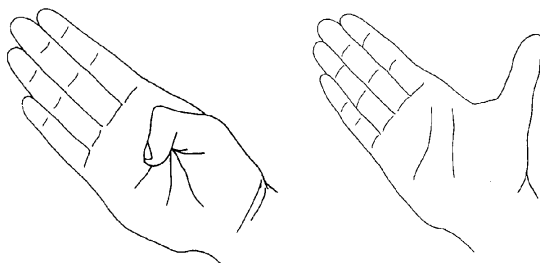


□ Запястье и пальцы 2

Сожмите пальцы в кулак, затем разожмите пальцы. Растопырьте пальцы, а затем снова их сомкните. Повторите это упражнение с кистью другой руки.

□ Wrist and Fingers 3

Take the thumb across in front of the palm. Bend both thumb joints. Bring the thumb back until it is at a 90-degree angle beside the index finger. Repeat with the other hand.

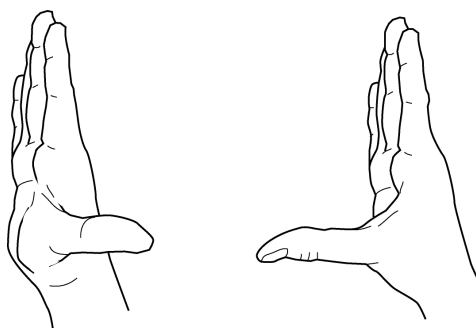


□ Запястье и пальцы 3

Согните палец большой руки перед ладонью. Согните оба сустава большого пальца. Разгибайте большой палец до тех пор, пока он не образует угол в 90 градусов с указательным пальцем. Повторите это упражнение с кистью другой руки.

□ Wrist and Fingers 4

Take the thumb straight out in front of the index finger until it is at a 90-degree angle with the fingers.

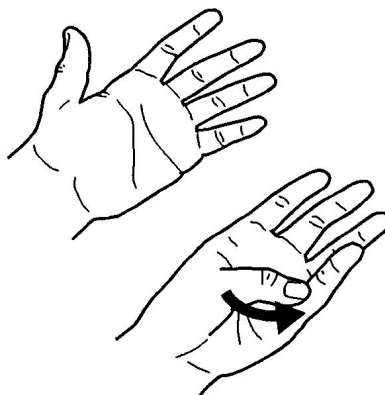


□ Запястье и пальцы 4

Перемещайте большой палец в сторону от указательного до тех пор, пока он не образует угол в 90 градусов с остальными пальцами.

□ Wrist and Fingers 5

Take the thumb across in front of the palm of the hand until it touches the base of the little finger.



□ Запястье и пальцы 5

Перемещайте большой палец вдоль ладони до тех пор, пока он не коснется основания мизинца.

© 2007 - March 17, 2017, Health Information Translations.

Unless otherwise stated, user may print or download information from www.healthinfotranslations.org for personal, non-commercial use only. The medical information found on this website should not be used in place of a consultation with your doctor or other health care provider. You should always seek the advice of your doctor or other qualified health care provider before you start or stop any treatment or with any questions you may have about a medical condition. The Ohio State University Wexner Medical Center, Mount Carmel Health System, OhioHealth and Nationwide Children's Hospital are not responsible for injuries or damages you may incur as a result of your stopping medical treatment or your failure to obtain treatment.