



Государственное автономное учреждение  
социального обслуживания Краснодарского края  
«Тимашевский комплексный центр  
реабилитации инвалидов»  
(ГАУ СО КК «Тимашевский КЦРИ»)

**Социально-реабилитационное отделение**  
Июнь 2020 г.

## РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ ЛИЦ С ПОСТИНСУЛЬТНЫМИ ДЕФЕКТАМИ «ЭЛЕМЕНТЫ СЕНСОРНОЙ ИНТЕГРАЦИИ»: УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ КИСТЕЙ РУК

(для получателей социальных услуг старше 18 лет)

Существует множество методик эффективной реабилитации с использованием упражнений для кистей рук. Но для достижения результатов больному и его близким придется прилагать много усилий в течение долгого времени.

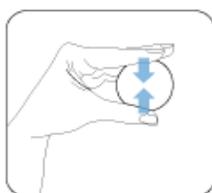
### **8 терапевтических упражнений с мячиком**

Мяч – один из самых простых и доступных инструментов для восстановления подвижности рук.

Используйте мягкие мячи для тренировки силы и жесткие – для восстановления координации движений. Попробуйте использовать мячики разных размеров и жесткости, чтобы сделать тренировки эффективнее.



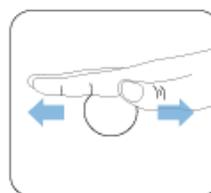
**силовой хват**



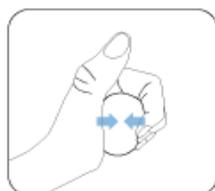
**щипковый хват**



**тренировка  
большого пальца**



**катание мяча**



**сжимание  
ладонью**



**вращение большим  
пальцем**



**сжимание  
пальцами**



**перекатывание  
мяча**

1. Силовой хват. Сожмите мячик всеми пальцами. Постарайтесь сжимать именно подушечками и кончиками пальцев.
2. Щипковый хват. Сожмите мяч между большим пальцем и остальными пальцами. Ритмично сжимайте его с обеих сторон.
3. Тренировка большого пальца. Катайте мячик вверх-вниз по ладони, сгибая и разгибая большой палец.
4. Катание мяча по столу. Катайте мячик по поверхности, прокатывая по нему всей ладонью – от запястья до кончиков пальцев.
5. Сжатие ладонью. Удерживая мячик в ладони, сжимайте его пальцами. Это упражнение отличается от силового хвата тем, что вы должны фокусироваться именно на сжатии пальцев вовнутрь. Представьте, что вы пытаетесь вжать пальцы прямо в ладонь.
6. Вращение большим пальцем. Совершая большим пальцем круговые движения, вращайте мячик в ладони.
7. Сжатие пальцами. Сжимайте мячик любыми двумя пальцами одной руки. Чередуйте пальцы.
8. Перекатывание мячика. Перекатывайте мяч из стороны в сторону, используя большой палец.

### **8 упражнений с терапевтическим пластилином**

Терапевтический пластилин – ещё один инструмент восстановления координации и моторики рук.



1. Упражнение «ножницы». Сжимайте комок пластилина между пальцами.
2. Щипковый хват. Сжимайте комок пластилина большим, указательным и средним пальцами.
3. Силовой хват. Вдавливайте все пальцы в комок пластилина.
4. Плоский зажим. Сжимайте комок пластилина вытянутыми пальцами.
5. Растяжение двумя пальцами. Оберните полоску пластилина вокруг двух пальцев и растяните его в разные стороны.

6. Разработка пальца. Оберните полосу пластилина вокруг согнутого пальца. А потом выпрямите палец, преодолевая сопротивления кольца.
7. Растяжение всеми пальцами. Оберните полоску пластилина вокруг пальцев, а затем растягивайте ее всеми пальцами одновременно.
8. Полный силовой хват. Сомните комочек пластилина, вдавливая его пальцами в ладонь.

*Обращайтесь в наш центр, здесь Вы всегда можете получить консультацию по интересующему вопросу!*

**Использованные источники:**

<https://econet.ru/articles/135979-10-prostyh-uprazhneniy-dlya-kistey-ruk-pri-artroze>  
<http://prostofitness.com/dlya-pohudeniya/uprazhneniya-v-domashnih-usloviyah/ruki/trenirovka-dlya-kistey-i-zapyastij.html>

**Контакты:**

Российская Федерация, Краснодарский край,  
352700, г. Тимашевск, ул. Пролетарская, 120  
Телефоны: 8 (86130) 4-08-12, 8 (86130) 4-07-81  
Электронный адрес: [tim\\_kcri@mts.krasnodar.ru](mailto:tim_kcri@mts.krasnodar.ru)  
Официальный сайт: [www.tim-olimpavto.ru](http://www.tim-olimpavto.ru)