

AMBULÁNS UJJ-, CSUKLÓ-, KÖNYÖKTORNA

Rögzítés eltávolítása, gipszlevétel után fokozatosan kezdjük a tornát, fájdalomhatárig dolgozunk. Fontos a folyamatos aktivitás, a hétköznapi feladatokba fokozatos bevonás. Mindkét gyakorlatsort végezzék el az ujj-, kéz- és könyöksérültek egyaránt!

KÉZ-, UJJ

- **Az alkart az asztalra lefektetve magunk előtt párhuzamosan a törzsünkkel, nyújtott ujjakkal az alkar folytatásában megnyújtózunk.**
- **Ebben a helyzetben az ujjakat szétterpesztjük és visszazárjuk a középső ujjhoz.**
- **Ugyanezt elvégezzük megemelt ujjakkal. A tenyeret leszorítva tartjuk az asztalon.**
- **Ökölbe szorítjuk az ujjakat, hüvelykujjat is rázárjuk a hosszú ujjakra, majd újból nagy terpeszbe szétnyitjuk az ujjakat.**
- **Az ujjakkal megpróbálunk a csukló felől az ujjak tövéig végigsimítani a tenyéren.**
- **Kisujjszélre fordítjuk az alkart az asztalon, könyökünk is az asztalon legyen! Csuklóból előre hátra feszítést végzünk a kézfejjel nyújtott, zárt ujjakkal.**
- **Visszafordítjuk tenyérre a kezét és mozdulatlan alkar mellett csuklóból a kézfejet jobbra, balra csúsztatjuk (söprögetünk).**
- **A könyök az asztalon legyen, kb. derékszögű hajlításban, a tenyér lefelé néz. Innen fordítjuk a tenyerünket a mennyezet felé és vissza.**
- **Könyökre támasztjuk az alkart, ujjainkkal kis karikákat képezünk: hüvelykujj-mutatóujj, hüvelykujj-középső ujj, stb.**
- **Az asztalon fektetve összetámasztjuk a tenyereket, előretoljuk, majd óvatosan hátrahúzzuk a két kezét (a tenyerek végig összetámasztva maradjanak!)**

KÖNYÖK:

- **A két könyök az asztalon támaszkodik. A mozgások során ügyeljünk arra, hogy a könyökök ugyanazon a helyen maradjanak, ne csúszkáljanak a mozgások során!**
- **Tenyér lefelé néz az asztalra. Innen fordítjuk a tenyerünket a mennyezet felé és vissza.**
- **Hajlítjuk a könyököket és a kézháttal érintjük a vállakat, majd visszatesszük a tenyereket az asztalra.**
- **Hajlítjuk a könyököket és tenyérrel érintjük a vállakat, majd visszatesszük az asztalra.**
- **Labdát gurítunk az asztalon: távolra, közelre.**
- **Két kéz közé fogjuk a labdát. A levegőben előretoljuk a labdát, jól kinyújtjuk a könyököt, majd a mellkashoz húzzuk, mialatt a két könyököt vállmagasságban oldalra hajlítjuk.**
- **Összekulcsoljuk a kezeket. Kulcsolt kézzel előrenyújtjuk a két kezet (a tenyér befelé néz), majd vissza behajlítjuk, ezután hajlított könyökkel kifordítjuk a tenyereket, és megpróbáljuk kifordított tenyérrel előre nyújtani a karokat (abban a síkban, ameddig a kifordítás sikerült. **NE ERŐLTESSÜK!**)**
- **Felállunk az asztaltól. Magunk mellett leengedjük a karokat. Megfeszítjük a felkar hátsó izmát és erősen nyújtjuk a könyököt, nyújtózunk lefelé. Behajlítva a kart, igyekszünk vállra tenni a kezeket.**
- **Törzs mellett lelógatott karok, lefelé nyújtózás. Hajlítjuk a könyököket, a ruha oldalvarrásán csúsztatjuk a kezeket a hónalj felé és vissza, erős nyújtás lefelé.**
- **Kulcsolt kézzel fölnyújtózunk, (a könyököt kinyújtjuk, de a vállat ne húzzuk föl!), majd tarkó mögé húzzuk az összekulcsolt kezeket.**

EGÉSZSÉGÉRE / EGÉSZSÉGEDRE!