

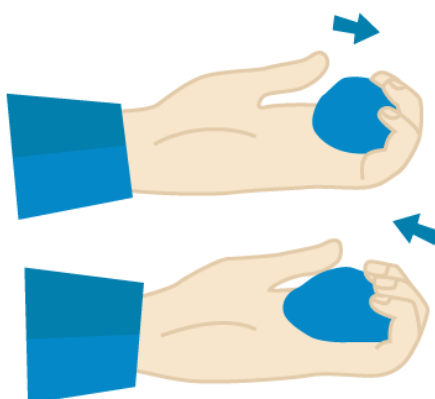
## Ćwiczenia dłoni oraz nadgarstka przed i po diagnostyce przykurczu Dupuytrena cz.1

Do wykonywania tych ćwiczeń potrzebne będą następujące przyrządy: plastelina/ ciastolina, silikonowe jajko, gumki do ćwiczenia palców.

### Ćwiczenie 1 “Haczyk”

Do ćwiczenia potrzebna będzie plastelina/ciastolina lub silikonowe jajko.

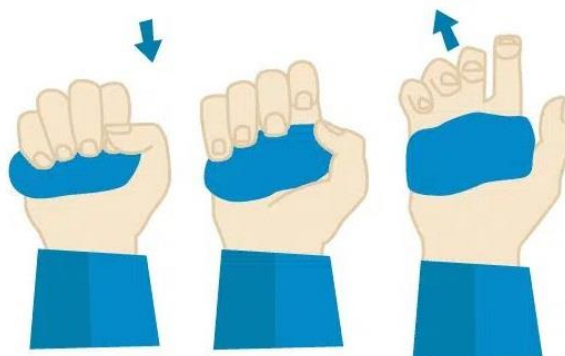
1. Odwróć dłoń grzbietem do stołu i chwyćmy plastelinę/ciastolinę lub silikonowe jajko.
2. Następnie ruchem haczykowatym zgniatamy kulkę nie używając kciuka jako pomocy.



### Ćwiczenie 2 “Pełny chwyt”

Do ćwiczenia potrzebna będzie plastelina/ciastolina lub silikonowe jajko.

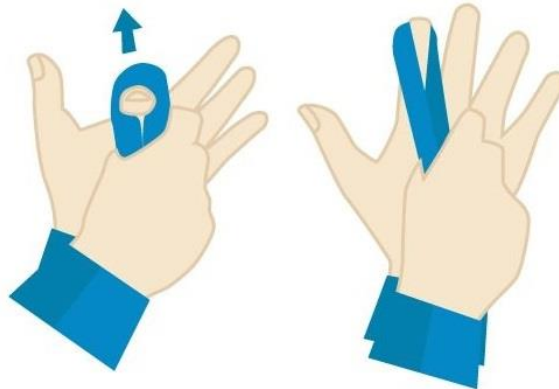
1. Odwróć dłoń grzbietem do stołu i chwyćmy plastelinę/ciastolinę lub silikonowe jajko.
2. Następnie ruchem chwytającym zgniatamy kulkę tak jakbyśmy chwyтали się drążka do podciągania.



### Ćwiczenie 3 "Rozciąganie gumki"

Do ćwiczenia potrzebna będzie gumka.

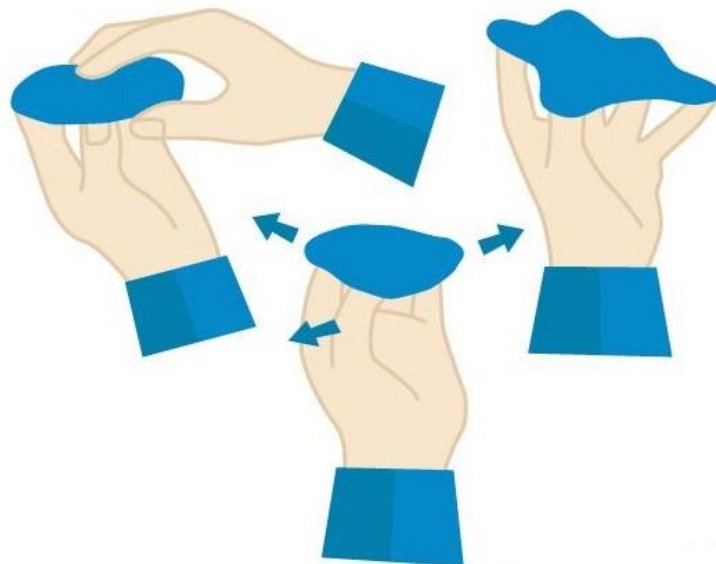
1. Na palec zakładamy gumkę. Drugą ręką trzymamy koniec gumki.
2. Następnie ruchem w górę naciągamy gumkę jak w procy, przytrzymujemy 10-15 sekund i rozluźniamy.
3. Ćwiczenie wykonujemy każdym palcem po 3-5 razy na serię.



### Ćwiczenie 4 "Rozstawianie palców"

Do ćwiczenia potrzebna będzie gumka lub plastelina/ciastolina.

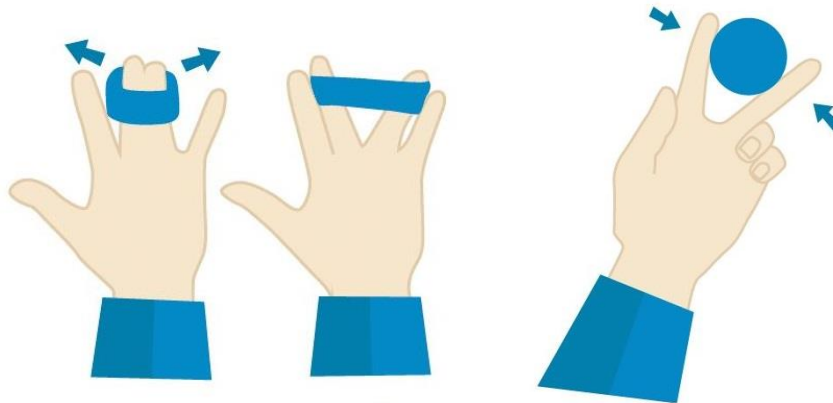
1. Na palce zakładamy gumkę. Tak jakbyśmy chcieli lepić placek na pizzę.
2. Następnie ruchem rozciągającym naciągamy gumkę jakbyśmy lepiли placki pizzy, przytrzymujemy 10-15 sekund i rozluźniamy.
3. Ćwiczenie wykonujemy każdym palcem po 3-5 razy na serię.



### Ćwiczenie 5 "Nożyce"

Do ćwiczenia potrzebna będzie plastelina/ciastolina lub gumka.

1. Między palce wkładamy kulkę z plasteliny/ciastoliny. W przypadku gumki zakładamy ją na dwa sąsiadujące ze sobą palce.
2. Następnie ściskamy kulkę ruchem nożycowym.
3. Ćwiczenie wykonujemy każdym palcem po 3-5 razy na serię.



### Ćwiczenie 6 "Ściskanie"

Do ćwiczenia potrzebna będzie plastelina/ciastolina lub silikonowe jajko.

1. Między palce wkładamy silikonowe jajko. Następnie ściskamy ruchem szczypcowym jajko.
2. Ćwiczenie wykonujemy każdym palcem po 3-5 razy na serię.

