

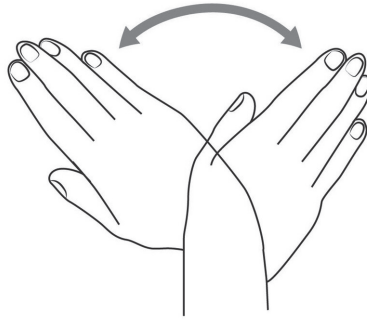


- Fizinės medicinos ir reabilitacijos skyrius, tel. 0 656 56275**

[illegible]

3 pratimas. RIEŠO PALENKIMAI.

Pradinė padėtis - ranka sulenkta per alkūnę, dilbis patogiai padėtas ant stalo, delnas nukreiptas į stalo paviršių, kita ranka fiksuojamas pažeistos rankos dilbis. Pratimo metu neatkeliant delno ir pirštų slystamuoju judesiu pastumti pirštus ir delną į kairę, neskubant grįžti į pradinę padėtį, judesį atlikti į dešinę pusę. Svarbu išlaikyti dilbį prigludusį prie stalo. Kartojama 8 - 12 kartų.

**4 pratimas. RIEŠO ROTACIJOS.**

Pradinė padėtis - ranka sulenkta per alkūnę, dilbis patogiai padėtas ant stalo, plaštaka remiasi išorine dalimi į stalą, pirštai lengvai suspausti į kumštį, kita ranka fiksuojamas pažeistos rankos dilbis. Pratimo metu neatkeliant rankos nuo stalo, paversti kumštį į dešinę, nukreipiant delninį plaštakos paviršių į viršų, neskubant grįžti į pradinę padėtį, judesį atlikti į kairę pusę, delninį plaštakos paviršių nukreipiant į stalo paviršių. Svarbu išlaikyti dilbį prigludusį prie stalo. Kartojama 8 - 12 kartų.

