

	NAVODILO	Oznaka:	NA OP KRG 2
	TERAPEVTSKE VAJE ZA ZAPESTJE IN PRSTE	Stran:	1/2
		Velja od:	11.6.2013
		Izdaja:	1

NAVODILO: TERAPEVTSKE VAJE ZA ZAPESTJE IN PRSTE

NAVODILA:

- vaje delajte počasi do bolečine,
- vaje izvajajte **pravilno**, kajti kvalitetna izvedba vaje je pomembnejša od števila ponovitev,
- vadite redno vsak dan, le tako boste dosegli želene rezultate

VAJE:

1. Stisnite pest, zadržite nekaj sekund in nato stegnite prste ter razprite dlan
2. Položite dlan na mizo. Prste razprite in jih nato dajte skupaj (poskusite nato še zaokrožiti z vsakim prstom posebej)
3. S palcem se dotaknite kazalca, zadržite nekaj sekund, nato popolnoma stegnite prste in razprite dlan. S palcem se enako dotaknite sredinca, prstanca in mezinca.
4. Obrnite dlan tako, da je z mezinčevim robom na podlagi in palcem obrnjenim navzgor. S palcem nato zaokrožite v eno in nato v drugo smer.
5. Dlan in zapestje naj visita čez rob mize. Spodnji del podlakti lahko podložite z manjšim svitkom. Upogibajte v zapestju tako, da dlan potuje navzgor in navzdol do končnega položaja!!! Komolec in podlaket mirujeta na podlagi.
6. Podlaket je v srednjem položaju, dlan visi čez rob mize. Gib naredimo tako, da dlan potuje navzgor in navzdol do končnega položaja. Komolec in podlaket mirujeta na podlagi.
7. Položaj je enak kot pri peti vaji, krožite z roko v obe smeri. Pazite, da ne premikate podlakti.
8. Komolec je skrčen v pravem kotu, nadlaket miruje ob telesu. Obračajte podlaket in dlan navznoter in navzven. Pazite, da ne premikate rame.
9. Podlakti položite na mizo in dajte dlani skupaj. Zavrtite dlani naprej in nato k sebi.
10. Sklenite roke tako, da prepletate prste, popolnoma iztegnite komolce predse. Obrnite roke tako, da vidite hrbtišče obeh rok.
11. Stiskajte mehko žogico tako, da zadržite stisk nekaj sekund. To večkrat ponovite.
12. Pobirajte majhne predmete kot so žebeljčki, kovanci... tako, da uporabljate palec in enega od ostalih prstov.

Zgoraj opisane vaje lahko izvajate tudi v vodi.

Pripis: na strani dve so podpisi in jih prejme skrbnik sistema za kakovost.

 Splošna bolnišnica Trbovlje	NAVODILO	Oznaka: Stran: Velja od: Izdaja:	NA OP KRG 2 2/2 11.6.2013 1
	TERAPEVTSKE VAJE ZA ZAPESTJE IN PRSTE		

	Ime in priimek:	Datum:	Podpis:
Avtor :	DARJA PINTARIČ		
Skrbnik:	DARJA PINTARIČ, ANA GRAČNER		
Pregledal:	ANA GRAČNER		
Odobril:	Odbor za kakovost		
Skrbnik sistema za kakovost:	DAVID SLAPŠAK		

SEZNAM OSEB, KI ZAGOTOVIJO, DA SO Z NAVODILI SEZNANJENI

Zap.št.	Ime in priimek:	Datum:	Podpis:
1.	MARKO RIFEL		
2.	OLGA DOBERŠEK		
3.	ANA LAVRAČ TRAMPUŠ		
4.	DARJA PINTARIČ		