**Комплекс лечебной гимнастики при переломе костей предплечья и лучезапястного сустава.**

Каждое упражнение выполнять по 2 минуты. Весь комплекс повторять 2-4 раза в день.

Исходное положение – сидя за столом, больная рука лежит на столе.

1. Разведение и сведение пальцев

2. Сгибание пальцев в кулак

3. Лёгкое приподнимание кисти от поверхности стола

4. Супинация и пронация предплечья без поднимания кисти от стола

5. Отведение и приведение большого пальца

6. Сгибание и разгибание в лучезапястном суставе

7. Супинация предплечья

8. Отведение и приведение кисти

9. Поднимание кисти от поверхности стола

10. Поднимание каждого пальца

11. Поднимание локтя от поверхности стола с опорой на кисть

12. И.П. руки поставлены на локти на расстоянии плеч. Сгибание и разгибание пальцев

13. И.П. то же. Круговое движение в лучезапястном суставе.

14. И.П. то же сжать пальцы в кулак и держать 3-4 секунды