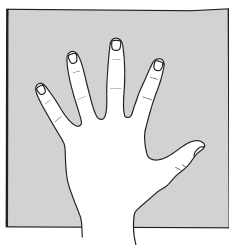


УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ПАЛЬЦЕВ РУК И ЗАПЯСТИЙ

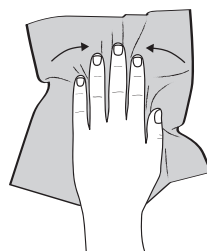
при остеоартрите суставов кистей

Движения следует выполнять плавно, без резких движений и усилий. Упражнения не должны причинять дискомфорт. Рекомендуется повторять комплекс упражнений несколько раз в день, можно в любом месте и в любое время. Важно регулярное его выполнение.

- 1** **Исходное положение:** ладонь на салфетке, пальцы разведены в стороны.

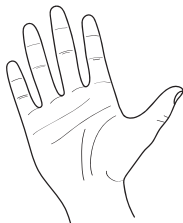


Сведите пальцы вместе, прижав руку к столу и зажав салфетку между пальцами.



Повторите 10 раз каждой рукой.

- 2** **Исходное положение:** кисть вытянута перед собой, пальцы вытянуты вверх.



Согните пальцы крючком, разожмите пальцы.



Затем сожмите пальцы в кулак, разожмите пальцы.

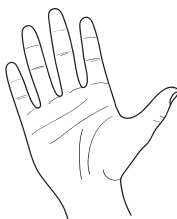


Согните прямые пальцы, вернитесь в исходное положение.



Повторите 3 раза каждой рукой.

- 3** **Исходное положение:** кисть вытянута перед собой, большой палец вытянут наружу.



Дотроньтесь большим пальцем до основания мизинца и вернитесь в исходное положение.

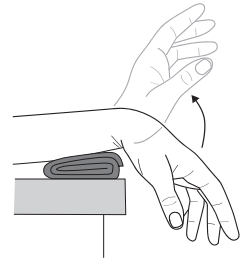


Повторите 5 раз каждой рукой.

4 Исходное положение:

предплечье на плоской поверхности (например, стол), кисть свисает вниз. Для удобства положите свернутое полотенце под запястье. Пальцы расслаблены.

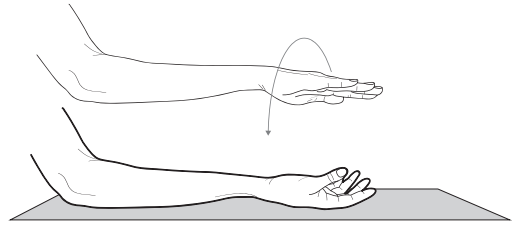
Сохраняя пальцы расслабленными, поднимите кисть вверх, пока не почувствуете легкое натяжение, затем вернитесь в исходное положение.



Повторите 5 раз каждой рукой.

5 Исходное положение:

согнуть руку в локте на 90 градусов, ладонь вниз.



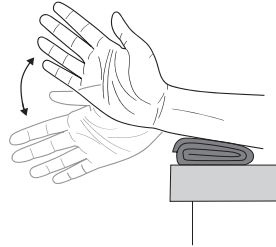
Поверните предплечье так, чтобы ваша ладонь была обращена вверх, а затем вниз.

Повторите 5 раз каждой рукой.

6 Исходное положение:

предплечье на столе на свернутом полотенце, большой палец направлен вверх.

Двигайте запястьем вверх и вниз по всему диапазону движения, как будто вы машете рукой.



Повторите 5 раз каждой рукой.



Скачать



ЭЛБОНА®

ПОРОШОК ГЛЮКОЗАМИНА СУЛЬФАТА ДЛЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ РАСТВОРА ДЛЯ ПРИЕМА ВНУТРЬ

Улучшенный состав пероральной формы глюкозамина сульфата с высоким профилем безопасности, не содержит аспартам и макрогол

Показания к применению: остеоартроз периферических суставов и позвоночника, остеохондроз.

Способ применения и дозы: внутрь.

Взрослым и детям старше 12 лет: содержимое одного пакетика растворяют в 200 мл воды, принимают внутрь 1 раз в сутки.

Симптоматический эффект наступает через 2–3 недели после применения препарата.

Курс: минимальный курс терапии составляет 4–6 недель, при необходимости курс лечения повторяют с интервалом 2 месяца.

Рег. удостоверение: ЛП-006649

Состав (на один пакет):
действующее вещество —
глюкозамина сульфат — 1,5 г

**ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ!
ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ!**