

Полинейропатия

Дыхательные упражнения

Методические указания.

1. Упражнения выполнять в медленном темпе.
2. Число повторений каждого упражнения от 4-6 раз.
3. Амплитуда движений комфортная, безболезненная.

И.П. сидя на стуле.

1. Руки на коленях, скользить кистями на пояс, отвести локти назад, свести лопатки- вдох, вернуться в и.п. округлить спину- выдох.
2. Кисти к плечам, развести локти в стороны- вдох, опустить прижать к грудной клетке, соединить локти перед грудью- выдох.
3. Прямую руку, ладонь кверху отвести в сторону с поворотом корпуса за рукой- вдох, вернуться к противоположному колену – выдох (не наклоняясь вперед).
4. «Круг» рукой- рука вверх- вдох, назад вниз -выдох.
5. Развести руки в стороны- вдох, обнять за плечи, плотно прижимая к грудной клетке, (обнять себя)- выдох.
6. «Брасс руками»- и. п кисти к плечам, поднять локти в стороны вдох, выпрямить руки вперед и потянуться, через стороны вернуться в и.п.-выдох.
7. Руки скрестно на груди, кисти на плечах- при вдохе надавливая руками на плечи, оказывать сопротивление, на выдохе- руками потянуть плечи вниз.
8. Руки находятся ладонями на нижнем крае реберной дуги, при вдохе руками- надавливаем на ребра, оказываем сопротивление, на выдохе-добавить сопротивления.
9. Через стороны поднять руки вверх- вдох, соединить ладони, опустить вниз-выдох.

Упражнения для кисти

Методические указания:

1. Занятия 3-4 раза в день по 20-30 мин.
2. Темп выполнения средний, до утомления.
3. Количество повторений 12-15 раз.
1. Сгибание/разгибание пальцев, ладони прижаты.
2. Развести/соединить пальцы.
3. С сопротивлением собрать пальцы в щепотку и развести их как можно шире.
4. Поворот ладоней в обе стороны.
5. Наклоны ладоней в стороны с сопротивлением.

6. Наклоны кистей вперед.
7. Ладони соединены, развести локти по столу в стороны и вернуть в и.п.
8. Руки в «замке», ладони на грудь, выпрямить руки вперед развернув пальцы наружу.
9. Руки в «замке» развести ладони в стороны и выпрямить пальцы.
10. Руки вытянуть перед собой ладонями вверх, сгибая руки в локтях, не размыкая ладоней тыльной поверхностью по направлению к грудной клетке, затем разогнуть руки вытягивая вперед ладонями вниз.
11. И.П.- стоя. Руки прямые, ладони на столе параллельно друг другу плотно прижаты к поверхности, наклоняться вперед (переносить вес тела с одной ладони на другую) .
руки ладонями вовнутрь.
руки ладонями вовнутрь тыльной стороной, плавно надавливать.
12. И.П.- стоя у стены. Отжимание - локти вниз, ладони параллельно (в стороны, ладони вовнутрь)

И.П.- упражнения с различными мячами (колючие, мягкие поролоновые)

1. Катать мяч по столу и между ладонями.
2. Сжимать - разжимать мяч.
3. Броски и ловля мяча.
-вверх одной \ другой рукой, двумя
4. «Волчок»- мяч на столе закручивать в одну/другую сторону.
5. В руках мяч среднего размера, передача мяча за спиной в одну другую стороны.

И.П. сидя на стуле - упражнения с гимнастической палкой.

1. Палка на коленях хват сверху - поднимать \ опускать кисти. -хват снизу
2. Катать ладонями тыльной поверхностью, ребром, внутренней поверхностью.
3. Палка на коленях, одна рука держит палку, другая закручивает палку от себя, \к себе с сопротивлением, -палка вертикально
4. Палка в руках вертикально, подниматься как по канату вверх, перевернув кисти большим пальцем вниз, спуститься.
5. Взять палку одной рукой хват сверху за середину, руку вытянуть вперед, закручивать палку -двумя руками.
6. «Косынка» - заводить палку за спину.
7. Один конец палки на полу, другой под наклоном в руке, прокручивать пальцами в одну\другую стороны («открыть пробку бутылки»)
8. «Гусеница» - палку удерживать вертикально на вису, перебирая пальцами перемещаем руку вверх / вниз.

Упражнения для стоп и ног

1. Стопы находятся на скользящей поверхности, попеременно сгибать/разгибать ноги, стопы прижаты к поверхности
 - выпрямление пяткой носок приподнят, возврат, стопа прижата
 - обеими ногами скользить по кругу в обе стороны
 - колени соединить, голени сводить /разводить, стопы прижаты
 - колени вместе, выпрямить ноги в стороны по диагонали, стопы прижаты, вернуть в и.п. развести в стороны назад по диагонали стопы прижаты.
2. Сжать, разжать пальцы ног
-приподнять пальцы и удержать
3. Поджимая пальцы, продвижение стоп от себя, к себе «ГУСЕНИЦА»
4. Поднять носки/пятки и удержание в крайних положениях
- перекал с пятки на носок.
5. Нажим на педаль"- выпрямить ногу вперед, стопа в опоре на пятку носок приподнят, надавливать вниз.

-нога согнута в колене в опоре на носок, тянуться пяткой к полу с усилием

Сидя с предметами (мяч).

1. Катать колючий мяч стопой вперед-назад
 - мяч между стоп, стопы скользят по полу вперед/назад
 - накатывать мяч на наружную часть стопы, попеременно
 - поднимать мяч по голени вверх.
 - стопа на пятке, переносить через полукруг стопу, опуская на пол.

Сидя с предметами (палка).

1. Катать палку стопами разводя /сводя ноги в стороны
 - только пятками, пальцами, средней частью стопы
 - пытаться захватить и удержать палку пальцами.
2. Зажать тяжелый мяч стопами, выпрямить ноги, удержать мяч