

STAWY RĄK ZESTAW ĆWICZEŃ

Ćwiczenia opracował specjalista rehabilitacji medycznej
dr n. med. Rafał Sapała



W TROSCE O TWOJE STAWY



**DOLEGLIWOŚCI BÓLOWE STAWÓW RĄK SĄ JEDNĄ
Z PRZYCZYN ZGŁASZANIA SIĘ PACJENTÓW DO LEKARZA,
A NASTĘPNIE FIZJOTERAPEUTY.**

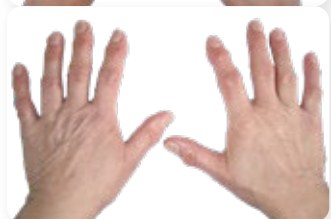
- ⊙ Przyczyną bólu i niesprawności stawów rąk są najczęściej zmiany zwyrodnieniowe. Dotyczą zwykle osób po 50 roku życia. Najbardziej narażone są kobiety, osoby z nadwagą, cukrzycą, sportowcy uprawiający sporty obciążające stawy, takie jak: karate, kulturystyka, lekkoatletyka oraz osoby ciężko pracujące fizycznie.
- ⊙ Najczęściej zmiany zwyrodnieniowe zlokalizowane są w stawach międzypaliczkowych dalszych (DIP, *distal interphalangeal*), międzypaliczkowych bliższych (PIP, *proximal interphalangeal*) i stawie podstawnym kciuka.
- ⊙ Zmiany najczęściej dotyczą 2 i 3 palca i są bardziej zaawansowane w ręce dominującej.
- ⊙ Deformacje zwyrodnieniowe rzadko występują w stawach śródręczno-paliczkowych i nadgarstku.

W związku z tym, że sprawne ręce odgrywają ogromną rolę w życiu każdego człowieka, wszelkie zmiany patologiczne stawów rąk przyczyniają się do ograniczenia owej sprawności. Warto zatem uważnie przyglądać się swoim dłoniom i w razie potrzeby korzystać z porady lekarza.

Dzięki wczesnemu rozpoznaniu, wyeliminowaniu czynników ryzyka, profilaktyce i fizjoterapii można poprawić swoją sprawność, zmniejszyć dolegliwości bólowe i dodatkowo zapobiegać dalszemu rozwojowi i deformacjom, co może mieć istotne znaczenie kosmetyczne dla wielu osób.



Zmiany zwyrodnieniowe stawów nasilone w stawach międzypaliczkowych dalszych z guzkami Heberdena.



Zmiany zwyrodnieniowe stawów rąk w stawach międzypaliczkowych dalszych z guzkami Heberdena i stawach międzypaliczkowych bliższych z guzkami Boucharda.



RTG ręki. Zmiany zwyrodnieniowe stawów ręki nasilone w stawie międzypaliczkowym dalszym palca II.

ĆWICZENIA STAWÓW RĄK

Prezentowane ćwiczenia nie stanowią uniwersalnej recepty, ale mogą być pomocne i skuteczne w programach profilaktyki, poprawiają funkcjonowanie mięśni i stawów.

- 🎯 Wykonywane ćwiczenia nie mogą wywoływać bólu.
- 🎯 Czas wykonywania ćwiczeń wynosi około 15 minut, każde ćwiczenie należy powtórzyć po 10 razy, 2 razy dziennie.
- 🎯 Najbardziej efektywne jest codzienne wykonywanie ćwiczeń.



ĆWICZENIE 1 Odwodzenie ręki.

Pozycja wyjściowa: pozycja siedząca, przedramię spoczywa na stole w pozycji nawrócenia.

Ruch:

- Wykonaj odwodzenie łokciowe i promieniowe ręki.
- Powtórz 10 razy, 2 razy dziennie.



ĆWICZENIE 2 Obwodzenie ręki.

Pozycja wyjściowa: pozycja siedząca, kończyna górna swobodna, niepodparta.

Ruch:

- Wykonaj krążenie ręką.
- Powtórz 10 razy, 2 razy dziennie.



ĆWICZENIE 3 Zginanie palców.

Pozycja wyjściowa: pozycja siedząca, przedramię spoczywa na stole, ręka zgięta grzbietowo, podparta drugą ręką.

Ruch:

- Zegnij i wyprostuj palce w stawach śródręczno-palczkowych i międzypalczkowych.
- Powtórz 10 razy, 2 razy dziennie.



ĆWICZENIE 4 Odwodzenie i przywodzenie palców.

Pozycja wyjściowa: pozycja siedząca, przedramię spoczywa na stole w nawróceniu.

Ruch:

- Wykonaj odwodzenie i przywodzenie palców.
- Powtórz 10 razy, 2 razy dziennie.



ĆWICZENIE 5 Odwodzenie i przywodzenie kciuka.

Pozycja wyjściowa: pozycja siedząca, ręka spoczywa na stole w pozycji zerowej.

Ruch:

- Wykonaj przywodzenie i odwodzenie kciuka.
- Powtórz 10 razy, 2 razy dziennie.



ĆWICZENIE 6

Przeciwstawianie i odprowadzanie kciuka.

Pozycja wyjściowa: pozycja siedząca, ręka spoczywa na stole w pozycji zerowej.

Ruch:

- Zbliź i oddal od siebie kciuk i palec mały.
- Powtórz 10 razy, 2 razy dziennie.

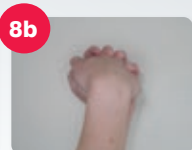
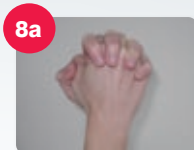


ĆWICZENIE 7

Pozycja wyjściowa: wyprost palców.

Ruch:

- Napnij i utrzymaj napięcie mięśni przy wyprostowanych palcach przez czas od 5 do 10 sekund.
- Powtórz 5-10 razy.



ĆWICZENIE 8

Pozycja wyjściowa: ręce splecione.

Ruch:

- Zegnij splecione ręce w obu nadgarstkach.
- Powtórz 10 razy, 2 razy dziennie.



ĆWICZENIE 9

Pozycja wyjściowa: ręce częścią dłoniową spoczywają na podłożu.

Ruch:

- Rozciągnij przyśrodkowe części rąk.
- Powtórz 10 razy, 2 razy dziennie.



ĆWICZENIE 10

Pozycja wyjściowa:

ręka oparta na bandażu elastycznym.

Ruch:

- Rozwiń i zwinij bandaż częścią dłoniową.
- Powtórz 10 razy, 2 razy dziennie.



ĆWICZENIE 11

Pozycja wyjściowa: ręka oparta na piłce.

Ruch:

- Przetocz piłkę częścią dłoniową ręki.
- Powtórz 10 razy, 2 razy dziennie.



ĆWICZENIE 12

Pozycja wyjściowa: ręka oparta na piłce.

Ruch:

- Ściśnij piłkę częścią dłoniową ręki.
- Powtórz 10 razy, 2 razy dziennie.



Berlin-Chemie/Menarini Polska Sp. z o.o., ul. Słomińskiego 4, 00-204 Warszawa
tel. +48 (22) 566 21 00, fax +48 (22) 566 21 01, e-mail: biuro@berlin-chemie.com

Przygotowano: listopad 2025, PL-DEX-2025-C3-21-v1-WEB