

## КАК ПРАВИЛЬНО НАЧИНАТЬ ФИЗИЧЕСКУЮ АКТИВНОСТЬ ПОСЛЕ ПЕРЕЛОМА КИСТИ И ЗАПЯСТЬЯ: С ЧЕГО НАЧАТЬ?



### ПОДГОТОВКА К ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ:

Для безопасности и эффективности упражнений после перелома кисти важно тщательно подготовиться:



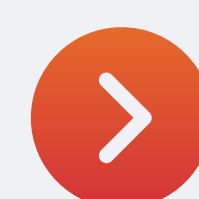
Выполните лёгкий массаж предплечья и кисти в течение 5–7 минут для улучшения кровообращения и разогрева мышц.



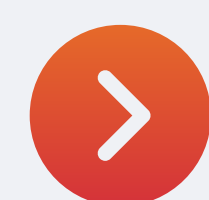
Плавно разминайте пальцы, сгибая и разгибая их, чтобы подготовить суставы к нагрузке.



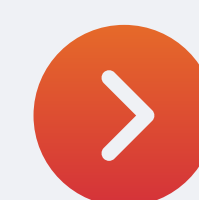
При возможности примите тёплую ванночку с температурой около 34 °C — это расслабит суставы и мышцы.



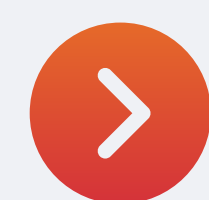
Занимайтесь в спокойной обстановке, удобно расположившись для максимальной концентрации.



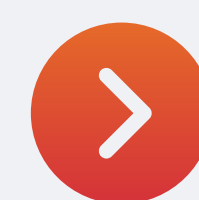
Убедитесь, что рука правильно зафиксирована (если рекомендовано врачом) и отсутствуют болевые ощущения.



Включайте упражнения постепенно, увеличивая амплитуду и нагрузку по мере восстановления.



Начинайте упражнения только с разрешения врача, выполняйте движения **медленно и плавно**, избегая болезненных ощущений и резких рывков.



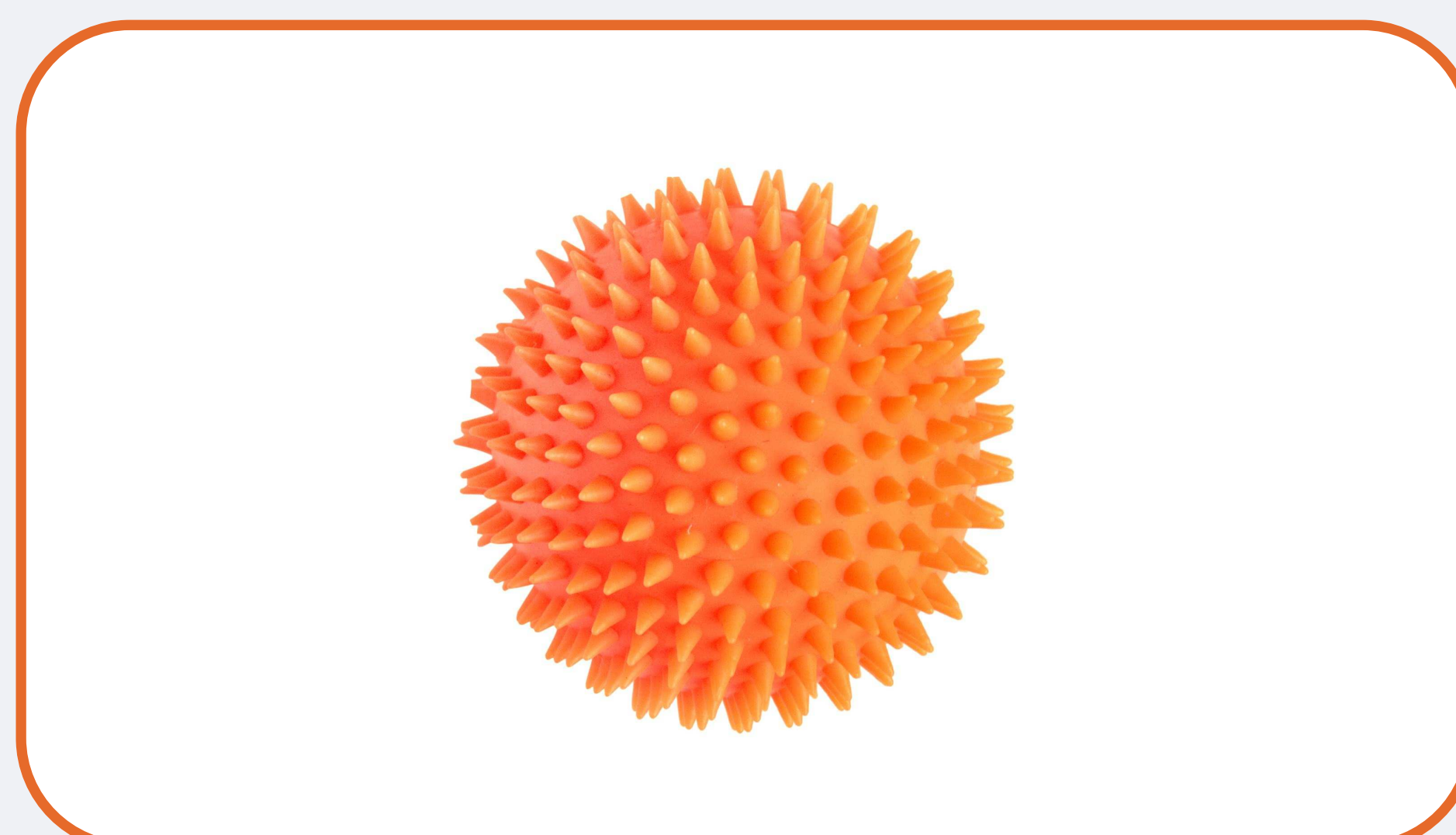
При появлении болезненных ощущений сниьте интенсивность или сделайте перерыв.

Такой подход обеспечит безопасное и эффективное восстановление руки после травмы, минимизируя риски и улучшая результат.

### ИНВЕНТАРЬ, КОТОРЫЙ ВАМ ПРИГОДИТСЯ:



Эспандер кистевой



Массажный мяч



Гимнастические фитнес-резинки

## РАБОТА С КИСТЕВЫМ ЭСПАНДЕРОМ: ВОЗВРАЩЕНИЕ ВАШЕЙ СИЛЫ!

Эспандер способствует укреплению мышц кисти, улучшению кровообращения и предотвращению мышечной атрофии.



1. Сжимайте эспандер медленно, используя полную амплитуду движения.
2. Задерживайте сжатие на 1–2 секунды для максимального эффекта.
3. Разжимайте эспандер также медленно — именно разжимание важнее сжатия.
4. Выполняйте три подхода по 10–15 повторений в каждом.
5. Если упражнение становится слишком лёгким, увеличивайте количество повторов до 20–30.

⚠️ Перед началом занятий проконсультируйтесь с врачом или специалистом по реабилитации.

❓ Обратите внимание на правильную технику и избегайте резких движений.

Регулярные тренировки с соблюдением этих правил помогут восстановить силу и подвижность кисти после перелома.

## ПОДБОРКА ПРОСТЫХ УПРАЖНЕНИЙ:

### > СТАТИЧЕСКОЕ УДЕРЖАНИЕ

Сожмите эспандер и держите 10–30 секунд.

### > ПООЧЕРЁДНОЕ СЖАТИЕ

Давите каждым пальцем отдельно.

### > ИМИТАЦИЯ ЩИПКА

Сжимайте эспандер только пальцами, не всей ладонью.

### > МЕДЛЕННОЕ СЖАТИЕ И РАЗЖАТИЕ

Контролируйте движение, особенно разжимание.

**Повторения:** 3 подхода по 10–15 раз, при лёгкости — увеличивайте до 20–30.

⚠️ Важно: при появлении болезненных ощущений — снизьте нагрузку или прекратите упражнение.

## ПЕРЕКАТЫВАНИЕ МЯЧИКОВ: ВЕРНИТЕ СВОЮ МЕЛКУЮ МОТОРИКУ И ЧУВСТВИТЕЛЬНОСТЬ РЕЦЕПТОРОВ!

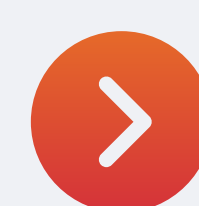
Восстановление кисти и пальцев после перелома — важный этап, помогающий вернуть силу и подвижность.



Регулярные тренировки с соблюдением этих правил помогут восстановить силу и подвижность кисти после перелома.



После травмы пальцы могут казаться вялыми и плохо слушаться, даже простые действия, как застегивание пуговиц, становятся сложными.



Главная задача — вернуть мышечную силу, улучшить подвижность и мелкую моторику.

## ПОДБОРКА ПРОСТЫХ УПРАЖНЕНИЙ:

### > СЖАТИЕ МЯЧА

Возьмите мячик среднего размера, сжимайте на 2–3 секунды, затем медленно разжимайте. Повторите 10 раз, постепенно увеличивайте подходы.

### > ПЕРЕКАТЫВАНИЕ МЯЧА

Возьмите мячик и плавными движениями пальцев старайтесь перемещать шарик по всей поверхности ладони. Повторяйте в течение 2-3 минут.

Усложненные варианты упражнений:

### > ПОДБРАСЫВАНИЕ МЯЧА

Возьмите мячик в руку и с небольшим усилием подкиньте вверх на небольшую высоту. Ловите снаряд одной рукой. Повторите 10-15 раз.

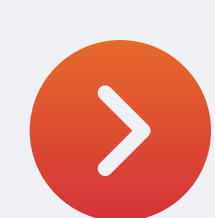
### > ВРАЩЕНИЕ МЯЧА ПАЛЬЦАМИ

Зажмите мячик между указательным и средним пальцами, осуществляйте вращение.

Дополнительно можно использовать мелкие предметы (например, монеты, бусины, крупу) для проработки мелкой моторики пальцев.

Делайте упражнения 5-10 минут в день, чтобы избежать усталости и не перетрутить руку.

## ПАЛЬЦЕВАЯ «ХОДЬБА»<sup>5</sup>



Поставьте ладонь на стол, поочерёдно поднимайте и опускайте пальцы, словно они «шагают». Это улучшает независимую подвижность каждого пальца.

## СОПРОТИВЛЕНИЕ – ВАШ ДРУГ!



Разведение пальцев с резинкой. Наденьте резинку на пальцы и разводите их в стороны. Сопротивление укрепляет мышцы и возвращает контроль движений.



**Внимание!** При появлении болезненных ощущений, уменьшить нагрузку или сделать паузу.

Регулярные тренировки помогут восстановить функциональность руки и вернуться к привычным делам быстрее и безопаснее.

## ПОЛЕЗНЫЕ РЕКОМЕНДАЦИИ: ВЫ ТО, ЧТО ВЫ ПОТРЕБЛЯЕТЕ!

Для достижения лучших результатов в реабилитации важны дисциплина и постоянство. Помимо правильного выполнения упражнений, следите за рационом питания и использованием биологических активных веществ в качестве поддержки организма.

Основные рекомендации:

- Соблюдайте регулярность тренировок для эффективного восстановления.
- Питайтесь сбалансированно, включая достаточное количество **белков** (мясо, рыба, яйца, молочные продукты).
- Обеспечьте организм **кальцием** (молочные продукты, брокколи, морская капуста) и **фосфором** (бобовые, орехи, злаки).
- Включайте в рацион **витамины D и C** (рыбий жир, цитрусовые, овощи) для ускорения заживления.
- **Коллагеновые пептиды:** в мета-анализе улучшали плотность кости и показатели мышечной функции, особенно в комбинации с кальцием и витамином D.
- **Коллаген II типа + гиалуроновая кислота + растительные экстракты** (босвеллия, куркуминоиды; пиперин улучшает усвоение куркумина) — питание для суставов, например, Картилокс (коллаген II типа, босвеллия, куркуминоиды, пиперин, гиалуронат).<sup>5,6</sup>
- Поддерживайте водный баланс и избегайте чрезмерного употребления вредных продуктов (алкоголь, кофе, сладости).
- При необходимости консультируйтесь с врачом по приёму витаминно-минеральных комплексов.

- Помните, что комплексный подход — правильные упражнения плюс питание — ускоряет восстановление и снижает риск осложнений.

## РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПРИМЕНЕНИЮ<sup>4</sup>

Продукт предназначен для использования в качестве биологически активной добавки к пище — источника куркумина, гиалуроновой кислоты, босвеллиевой кислоты и пиперина. В составе также присутствуют пептиды коллагена.

Способ применения и дозировка:

1. Взрослым рекомендуется принимать по 1 пакетик в день во время еды.
2. Содержимое саше высыпьте в стакан, добавьте 100 мл воды комнатной температуры, осторожно перемешайте до получения однородной суспензии и сразу же выпейте. При необходимости можно запить небольшим количеством воды.
3. Рекомендуемый курс — 1 месяц, возможен повторный приём в течение года по рекомендации врача.



**КАРТИЛОКС — надёжное средство для защиты суставов**



## ИСТОЧНИКИ:

1. Ших Е.В. Клинико-фармакологические аспекты применения гидролизованного коллагена II типа для профилактики и лечения остеоартроза // Фармакология и фармакотерапия. 2021; № 4:10–18. DOI:10.46393/2713-2129\_2021\_4\_10\_18.
2. Дыдыкина И.С., Коваленко П.С., Меньшикова Л.В. Клиническая эффективность БАД «Картилокс» при остеоартрите // Научно-практическая ревматология. 2021;59(4):450–454. DOI:10.47360/1995-4484-2021-450-454.
3. Sun C., Yang A., Teng F., Xia Y. Efficacy of collagen peptide supplementation on bone and muscle health: a meta-analysis // Frontiers in Nutrition. 2025;12:1646090. DOI:10.3389/fnut.2025.1646090.
4. Инструкция по применению (листок-вкладыш) «Картилокс». — Б. и., б. г. — 8 с. (официальная потребительская инструкция).
5. Восстановление кисти и пальцев после перелома // Школа медицинской грамотности. — Режим доступа: <https://shkolamm.ru/kak-razrabotat-ruku-posle-pereloma-zapyastya-ili-luchevoj-kosti/>, свободный. — (дата обращения: 17.10.2025).
6. Лечебная картина культуры как средство лечения, реабилитации и восстановления организма / Колпакова Е.М., Рожкова А.С. // Киберленинка. — Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/lechebnaya-fizichesky-kultura-kak-sredstvo-reabilitatsii-i-vozstanovleniya-organizma>, свободный. — (дата обращения: 19.10.2025)— 280 с.
7. Александров М.М., Новиков С.С. Комплекс упражнений ЛФК для восстановления после переломов. — Екатеринбург: УрФУ, 2023. — 150 с.