



ORTO Klinika

- Bukultu iela 1a, Rīga
- Pieraksts, Informācija, stacionārs: +371 67144013
- Pieraksts uz magnētisko rezonansi un datortomogrāfiju: +371 67016720; +371 27863967
- E-pasts: office@orto.lv

Fizioterapijas zāle Āgenskalnā

- Adrese: Rīga, Nometņu iela 61, ieeja no sētas puses (Pilsonu ielas), 2. stāvs
- Telefons: + 371 67144013
- E-pasts: rehabilitacija@orto.lv

ORTO Klinikas filiāle DAUGAVPILS

- Adrese: Viestura iela 2, Daugavpils
- Pieraksts, informācija: +371 67144013
- E-pasts: daugavpils@orto.lv

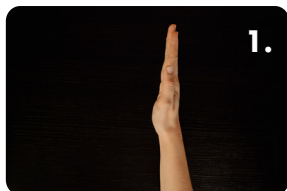


KARPĀLĀ KANĀLA SINDROMS FIZIOTERAPIJAS VINGROJUMI

www.orto.lv

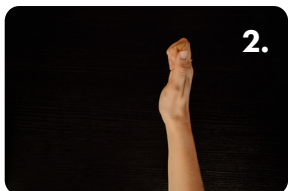
VINGROJUMI

1.



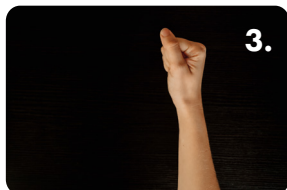
Plaukstu un pirkstus maksimāli iztaisnot, izstiept.

2.



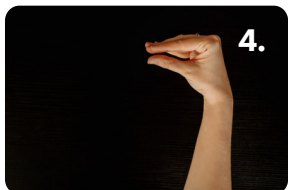
Saliekt pirkstus kā āķus, pirkstu galus piespiežot pirkstu pamatnei. Īkšķis taisns, piespiests plaukstai.

3.



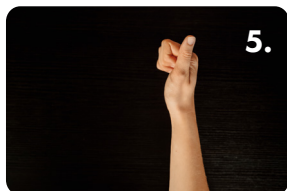
Cieši savilkt pirkstus dūrē. Īkšķis dūres virspusē.

4.



Pirkstus saliek knābja formā. Pirksti maksimāli iztaisnoti un iztiepi uz priekšu.

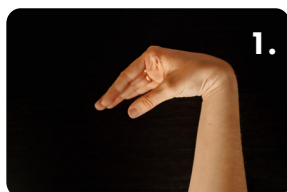
5.



Savilkt pirkstus dūrē. Īkšķi atstāt taisnu, paceltu augšup.

Secīgi ieņemt katru plaukstu un pirkstu pozīciju, kas redzamas attēlā. Katru pozīciju noturēt 1 sekundi. Atkārtot ciklu 8-10X.

2.



Saliekt plaukstu uz priekšu ar atbrīvotiem pirkstiem. Savilkt pirkstus dūrē vienlaikus atliecot plaukstu atpakaļ. Atkārtot 10 X.

2.

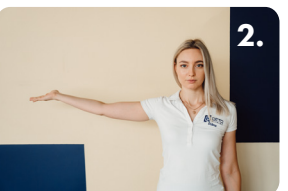


3.

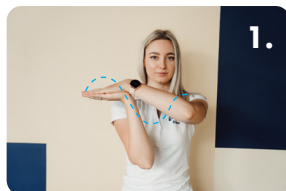


Saliekt elkoni, atliecot plaukstu. Roku iztaisno. Plecu atbrīvo, neuzraut augšup. Vingrojumu veikt dinamiski, mainot abas pozīcijas. Atkārtot 7-10 X.

2.



4.



Ar sakļautām plaukstām un saliektiem elkoņiem veikt vijņveida kustību kā redzams attēlā virzienā no viena pleca līdz otram, mainot plaukstu virzienu. Atkārtot 10 X.

2.



5.



Saliekt roku pie krūīm ar savilktu dūri. Atverot plaukstu izstiept roku pa diagonāli uz augšu. Atkārtot 10 X.

2.



6.

Ar taisnu roku uzzīmēt gaisā zigzagu (no augšas uz leju un no lejas uz augšu). Atkārtot 8-10 X.

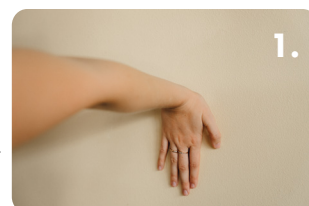
1.



7.

Taisnu roku ar atliektu plaukstu atbalstīt pret sienu līdz iestiepumam apakšdelmā. Noturēt 30 sekundes.

1.



8.

Atbalstīt plaukstu pret sienu, ar otru roku apņemt zonu zem ikšķa, pavilkt uz sevi, nofiksēt 1 sekundi un atbrīvot. Šādi izkustināt plaukstu pamatni 30 sekundes.

1.



• Visi vingrojumi jāveic 3 X dienā
• Vingrojumi nedrīkst radīt sāpes