



Здоровье суставов

Гимнастика для кистей и защита суставов

Каждый день — движение

покой вреден: суставы «застревают»

1

Сжать
кисть

2

«Колечки»
пальцами

3

Растяжка
пальцев

Гимнастика для кистей

- ✓ **Сжимание-разжимание** кисти
- ✓ «Колечки»: соединяйте большой палец с каждым по очереди
- ✓ Мягкая **растяжка** пальцев
- ✓ Перед занятием — тёплая вода или лёгкая разминка



Ориентир по боли: двигайтесь до лёгкой, терпимой боли — не через резкую.



К ревматологу: выраженный отёк, покраснение, жар в суставе, скованность по утрам дольше 30 минут.

