

# Цикл физических упражнений



## Кисти

1. Сжать-разжать (несколько раз, быстро);
2. Вращать в обе стороны в лучезапястном суставе;
3. Кисти (вскинутые, с выпрямленными пальцами) сгибаются вправо-влево, вперед-назад.



## Плечевые суставы

Руку, свободно опущенную, вращаем во фронтальной плоскости перед собой до появления чувства тяжести в кисти или плече. Тренируем поочередно оба плеча. Каждую руку вращаем по часовой стрелке, затем - в обратную сторону.



## Локтевые суставы

Плечи и плечевые суставы неподвижны, руки свисают.  
Локти свободно (как на шарнирах) совершают колебательные движения.



## Коленные суставы

1. Колени совершают круговые движения, сначала — вовнутрь, затем — наружу (кисти рук расположены на коленях и как бы помогают движениям);
2. Ноги сгибаются и разгибаются (как бы пружиня).

## Справочные документы

д.м.н. Т. В. Коротаева; к.м.н. Е. Ю. Логинова. ВРАЧ – ПАЦИЕНТУ ИНФОРМАЦИЯ О РЕВМАТИЧЕСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЯХ  
Псориатический артрит. [http://www.revmo-nadegda.ru/sites/default/files/file\\_files/psoriaticheskiy\\_artrit\\_2015.pdf](http://www.revmo-nadegda.ru/sites/default/files/file_files/psoriaticheskiy_artrit_2015.pdf)

**Информация в материале не заменяет консультацию специалиста здравоохранения. Пожалуйста, обратитесь к лечащему врачу**

ООО «Джонсон & Джонсон», Россия, 121614, Москва, ул. Крылатская, д. 17 корп. 2.

Контактные телефоны: тел.: (495) 755-83-57, факс: (495) 755-83-58

Март 2023, EM-127231