**AMBULÁNS UJJ-, CSUKLÓ-, KÖNYÖKTORNA**

Rögzítés eltávolítása, gipszlevétel után fokozatosan kezdjük a tornát, fájdalomhatárig dolgozunk. Fontos a folyamatos aktivitás, a hétköznapi feladatokba fokozatos bevonás. Mindkét gyakorlatsort végezzék el az ujj-, kéz- és könyöksérültek egyaránt!

**KÉZ-, UJJ**

* **Az alkart az asztalra lefektetve magunk előtt párhuzamosan a törzsünkkel, nyújtott ujjakkal az alkar folytatásában megnyújtózunk.**
* **Ebben a helyzetben az ujjakat szétterpesztjük és visszazárjuk a középső ujjhoz.**
* **Ugyanezt elvégezzük megemelt ujjakkal. A tenyeret leszorítva tartjuk az asztalon.**
* **Ökölbe szorítjuk az ujjakat, hüvelykujjat is rázárjuk a hosszú ujjakra, majd újból nagy terpeszbe szétnyitjuk az ujjakat.**
* **Az ujjakkal megpróbálunk a csukló felől az ujjak tövéig végigsimítani a tenyéren.**
* **Kisujjszélre fordítjuk az alkart az asztalon, könyökünk is az asztalon legyen! Csuklóból előre hátra feszítést végzünk a kézfejjel nyújtott, zárt ujjakkal.**
* **Visszafordítjuk tenyérre a kezet és mozdulatlan alkar mellett csuklóból a kézfejet jobbra, balra csúsztatjuk (söprögetünk).**
* **A könyök az asztalon legyen, kb. derékszögű hajlításban, a tenyér lefelé néz. Innen fordítjuk a tenyerünket a mennyezet felé és vissza.**
* **Könyökre támasztjuk az alkart, ujjainkkal kis karikákat képezünk: hüvelykujj-mutatóujj, hüvelykujj-középső ujj, stb.**
* **Az asztalon fektetve összetámasztjuk a tenyereket, előretoljuk, majd óvatosan hátrahúzzuk a két kezet** (a tenyerek végig összetámasztva maradjanak!)

**KÖNYÖK:**

* **A két könyök az asztalon támaszkodik. A mozgások során ügyeljünk arra, hogy a könyökök ugyanazon a helyen maradjanak, ne csúszkáljanak a mozgások során!**
* **Tenyér lefelé néz az asztalra. Innen fordítjuk a tenyerünket a mennyezet felé és vissza.**
* **Hajlítjuk a könyököket és a kézháttal érintjük a vállakat, majd visszatesszük a tenyereket az asztalra.**
* **Hajlítjuk a könyököket és tenyérrel érintjük a vállakat, majd visszatesszük az asztalra.**
* **Labdát gurítunk az asztalon: távolra, közelre.**
* **Két kéz közé fogjuk a labdát. A levegőben előretoljuk a labdát, jól kinyújtjuk a könyököt, majd a mellkashoz húzzuk, mialatt a két könyököt vállmagasságban oldalra hajlítjuk.**
* **Összekulcsoljuk a kezeket. Kulcsolt kézzel előrenyújtjuk a két kezet (a tenyér befelé néz), majd vissza behajlítjuk, ezután hajlított könyökkel kifordítjuk a tenyereket, és megpróbáljuk kifordított tenyérrel előre nyújtani a karokat (abban a síkban, ameddig a kifordítás sikerült. NE ERŐLTESSÜK!)**
* **Felállunk az asztaltól. Magunk mellett leengedjük a karokat. Megfeszítjük a felkar hátsó izmát és erősen nyújtjuk a könyököt, nyújtózunk lefelé. Behajlítva a kart, igyekszünk vállra tenni a kezeket.**
* **Törzs mellett lelógatott karok, lefelé nyújtózás. Hajlítjuk a könyököket, a ruha oldalvarrásán csúsztatjuk a kezeket a hónalj felé és vissza, erős nyújtás lefelé.**
* **Kulcsolt kézzel fölnyújtózunk, (a könyököt kinyújtjuk, de a vállat ne húzzuk föl!), majd tarkó mögé húzzuk az összekulcsolt kezeket.**

**EGÉSZSÉGÉRE / EGÉSZSÉGEDRE!**