Выполняйте следующие упражнения каждый день, для профилактики заболеваний рук:

1. Сожмите и разожмите кулаки несколько раз.
2. Сожмите кулак и сгибайте всю кисть несколько раз вверх-вниз.
3. Сожмите кулак (не очень крепко) и повращайте кистями в разные стороны.
4. Сложите пальцы в ровный ряд, отведите большой в сторону и повращайте им.

Далее перейдем к упражнениям для спины и шеи:

1. Положите сплетенные пальцы рук на затылок, удерживая голову, попробуйте наклонить ее назад.
2. Проделайте тоже самое, удерживая руки на лбу.
3. Сядьте на стул. Прикоснитесь ладонями к спинке стула, слегка поворачивая корпус.
4. Сядьте на стул и максимально прижимайтесь к спинке лопатками и крестцом. Выполняйте упражнение плавно, вы не должны чувствовать боль.
5. Встаньте на четвереньки, выгните спину, слегка отклоняя её в стороны.

**Упражнения, направленные на профилактику синдрома карпального канала.**

1. Сожмите руки в кулаки, большие пальцы оставьте наверху – как при одобрительном жесте. Вращайте большими пальцами по часовой стрелке и против, повторяйте упражнение несколько раз в день.
2. Крепко сожмите руку в кулак и резко, с силой ее разожмите. Каждый раз делайте по 10 повторений.
3. Сожмите кисти в кулаки и вращайте ими по часовой стрелке. Через 10 секунд поменяйте направление вращения. Делайте упражнение несколько раз в день по минуте.
4. Чтобы предотвратить появление туннельного синдром при работе за компьютером, каждые 15 минут поднимайте кисти от клавиатуры и мыши и трясите ими одну минуту.