

# WE CAN

РОССИЯ

ИМЯ ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ

[Забыл имя пользователя >](#)

ПАРОЛЬ

[Забыл пароль >](#)

**ВОЙТИ**

**ЗАРЕГИСТРИРОВАТЬСЯ**

На этом сайте вы сможете получить доступ к программе направленной самореабилитации, которая включает ежедневные техники растяжений и интенсивные тренировки с использованием частых быстрых движений с максимальной амплитудой. Логин и пароль к данному сайту Вам передаст Ваш лечащий врач.

Если Вы в первый раз в нашей программе, нажмите на кнопку «Зарегистрироваться» для прохождения регистрации.

Если Вы регистрировались ранее, введите Ваши «Имя пользователя» и «пароль».

# WE CAN

ВВЕДИТЕ ВАШ КОД

1234

[ЗАБЫЛ КОД АКТИВАЦИИ >](#)

**ВОЙТИ**

[Где найти мой код? >](#)

[< Войти](#)

На этом сайте вы сможете получить доступ к программе направленной самореабилитации, которая включает ежедневные техники растяжений и интенсивные тренировки с использованием частых быстрых движений с максимальной амплитудой. Логин и пароль к данному сайту Вам передаст Ваш лечащий врач.

Введите код активации – 1234 и далее «Войти»

После ознакомления со всеми политиками и если Вы с ними согласны, появится поле для внесения регистрационных данных



## МОЙ ЛОГИН

Имя пользователя \*

ИМЯ ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ

Пароль \*

ПАРОЛЬ

Подтвердите свой пароль \*

ПОДТВЕРДИТЬ

E-mail \*

E-MAIL

ПОДТВЕРДИТЬ

Заполните все указанные поля

1

2

## Профиль

МАЛЬЧИК

ДЕВОЧКА

ВЕС

КГ

РОСТ

СМ

Пораженная конечность \*

ЛЕВАЯ

ОБЕ РУКИ

ПРАВАЯ

Год рождения \*

РОССИЯ

На втором шаге необходимо  
заполнить «Профиль»

☰ Меню

## Testtig

100 см  
10 кг

ИЗМЕНИТЬ

%

00 00 00

20 21 22  
ср чт пт

ДЕТАЛИ

## Программа

Число выполненных упражнений 0/0

ИЗМЕНИТЬ

После прохождения регистрации  
Вы окажетесь на главной  
странице.

Для добавления упражнений  
нажмите на «Изменить»  
Кликавая на три полоски вверху, у  
Вас откроется полное меню

### Testtig

100 см  
10 кг

ИЗМЕНИТЬ

%

00 00 00  
20 21 22  
ср чт пт

ДЕТАЛИ

Конечность или конечности

ВЕРХНЯЯ КОНЕЧНОСТЬ

НИЖНЯЯ КОНЕЧНОСТЬ

Сустав

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ПРИМЕНЕНИЯ В БЫТУ

ЗАПЯСТЬЕ/КИСТЬ

ЛОКТЕВОЙ СУСТАВ

Растяжка и тренировка

СОХРАНИТЬ

#### МЫШЦА, ПРИВОДЯЩАЯ БОЛЬШОЙ ПАЛЕЦ



Активное отведение короткой мышцы, отводящей большой палец

30  
СЕКУНДЫ



2  
РАЗ/ДЕНЬ



Пассивное растяжение

60  
СЕКУНДЫ



2  
РАЗ/ДЕНЬ



Совместно со специалистом составьте программу упражнений, определите число подходов и группы мышц для упражнений. Время и количество занятий в день также можно изменить.

После выбора упражнений нажмите на «Сохранить»

### Testtig

100 см  
10 кг

ИЗМЕНИТЬ

%

00	00	00
20	21	22
ср	чт	пт

ДЕТАЛИ

## Программа

Число выполненных упражнений 0/4

Запястье/кисть  
Мышца, приводящая  
большой палец



Активное отведение  
короткой мышцы,  
отводящей большой  
палец

+ Пассивное растяжение

0/4

2 раз/день

ИЗМЕНИТЬ

Теперь Вам доступна программа для упражнений. Кликните на нее и выберите, какую активность планируете выполнить



ПАССИВНОЕ  
РАСТЯЖЕНИЕ  
1 мин



АКТИВНОЕ  
УПРАЖНЕНИЕ  
30 сек.

Находясь в самом упражнении, Вы можете кликнуть на «Узнать больше» и получить больше информацию по конкретной мышце

## Testtig

100 см  
10 кг

ИЗМЕНИТЬ

%

00 00 00

20 21 22  
ср чт пт

ДЕТАЛИ

## Запястье/кисть

*Мышца, приводящая большой палец*

1 мин

2 раз/день

Выполнение упражнения

УЗНАТЬ БОЛЬШЕ

### цель

улучшить отведение большого пальца для возможности захвата больших предметов

### Исходное положение для растяжения

Первыми двумя пальцами своей руки захватите основание большого пальца паретичной руки ребенка.

### Физическое ощущение

Неболезненное напряжение у основания большого пальца

### Обратите внимание

Тяните по направлению от второго пальца, при этом крепко держите большой палец за первую фалангу. Удерживайте это положение.



## ☰ Меню

### Testtig

100 см  
10 кг

ИЗМЕНИТЬ

%

00 00 00

20 21 22  
ср чт пт

ДЕТАЛИ

Тянет к себе ощущение

Неболезненное напряжение у основания большого пальца

#### Обратите внимание

Тяните по направлению от второго пальца, при этом крепко держите большой палец за первую фалангу. Удерживайте это положение.



## БОЛЬШОЙ ПАЛЕЦ

МЫШЦА ПРИВОДЯЩАЯ БОЛЬШОЙ ПАЛЕЦ КИСТИ



До начала выполнения упражнения, Вы можете изучить видео, как его правильно выполнять.

☰ Меню

Testtig

100 см  
10 кг

ИЗМЕНИТЬ

%

00 00 00

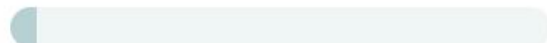
20 21 22  
ср чт пт

ДЕТАЛИ

## Запястье/кисть

Мышца, приводящая большой палец

Выполнение упражнения



1 мин

2 раз/день

57 сек.

ПАССИВНОЕ  
РАСТЯЖЕНИЕ



БОЛЬШОЙ ПАЛЕЦ

МЫШЦА ПРИВОДЯЩАЯ БОЛЬШОЙ ПАЛЕЦ КИСТИ



После начала выполнения упражнения, у Вас будет видео «сопровождение», таймер и индикатор выполнения. Нажимая «Назад к программе» система помечает упражнение как выполненное.

Материал разработан при поддержке компании «ИПСЕН» с целью повышения осведомленности пациентов о заболевании и методах реабилитации. Информация не заменяет консультацию специалиста здравоохранения. Материал может быть передан пациенту через специалиста здравоохранения или организацию пациентов. Обратитесь к лечащему врачу. ООО «ИПСЕН»: 109147, Г.МОСКВА, ВНУТРИГОРОДСКАЯ ТЕРРИТОРИЯ (ВНУТРИГОРОДСКОЕ МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ) ГОРОДА ФЕДЕРАЛЬНОГО ЗНАЧЕНИЯ МУНИЦИПАЛЬНЫЙ ОКРУГ ТАГАНСКИЙ, УЛ ТАГАНСКАЯ, Д. 17-23, ЭТАЖ 2, ПОМЕЩ. I, КОМ.16,18,18А,18Б,18В,19-27,30-36,36А,38,39А,39Б,39В. Служба медицинской поддержки компании «ИПСЕН» (в рамках инструкции по применению): тел. 8 (800) 700-40-25 (бесплатный номер телефона по всей Российской Федерации); электронная почта: [Medical.Information.Russia.CIS@ipsen.com](mailto:Medical.Information.Russia.CIS@ipsen.com). Контакты для информации о нежелательных явлениях/реакциях, претензиях на качество продуктов компании: +7 (916) 999-30-28 (круглосуточно), электронная почта: [pharmacovigilance.russia@ipsen.com](mailto:pharmacovigilance.russia@ipsen.com).

DYSNE-RU-001006 - 20062022