

## تمریناتی برای پیشگیری از درد آرنج و مچ دست

در این نوشتار هدف ارائه تمریناتی است که مفاصل آرنج، مچ دست و انگشتان را در بر گرفته و برای عموم مردم فارغ از جنسیت، سن، شغل و ... قابل استفاده باشد و در پیشگیری و درمان بسیاری از آسیب های اندام فوقانی به کار رود:

۱. در حالی که کف دست رو به بالا است، آرنج خود را به آرامی خم کرده و ساعد را به بازو برسانید، این تمرین را می توانید با در دست گرفتن یک وزنه سبک یا بطری آب کوچک انجام دهید.

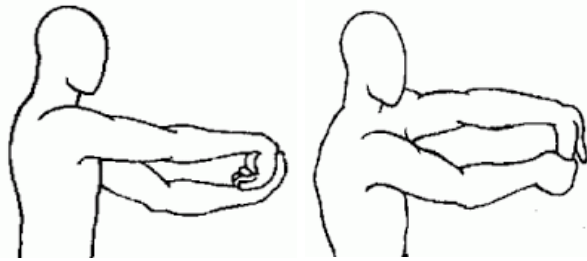


۲. دست ها را تا سطح شانه بالا آورده و حرکات مختلف مچ دست مانند چرخش در جهت و خلاف جهت حرکت عقربه های ساعت و خم و راست کردن آن را انجام دهید.

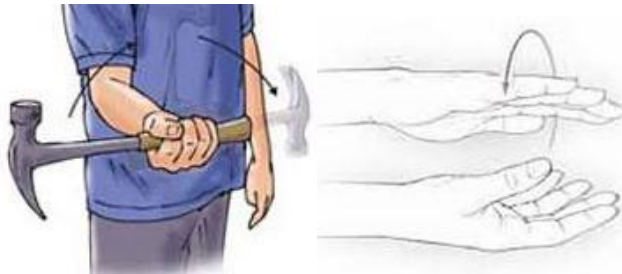


۳. دست ها را تا سطح شانه بالا بیاورید ، یک دست را پشت دست دیگر قرار داده و مچ دست را به سمت خود فشار دهید، ۳۰ ثانیه نگهدارید و این تمرین را با سمت دیگر تکرار کنید، در این تمرین عضلات باز کننده مچ دست کشش می یابند.

a. در حالت بالا، با یک دست کف دست دیگر را بگیرید و به سمت خود بکشید و ۳۰ ثانیه نگه دارید، در این تمرین عضلات خم کننده مچ دست کشش می یابند.

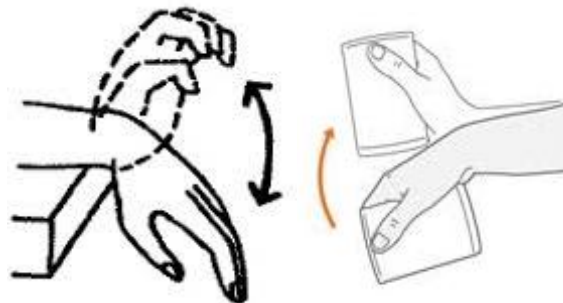


۴. در حالت نشسته و یا ایستاده، آرنج را به اندازه ۹۰ درجه خم کنید، ساعد خود را طوری بچرخانید که به صورت تناوبی کف دست و پشت دست رو به بالا قرار گیرد  
a. این تمرین را می توان با وزنه ای سبک مانند بطری، دمبل و یا ... انجام داد.



۵. ساعد خود را بر روی دسته صندلی قرار دهید، با یا بدون وزنه سعی کنید مچ دست خود را بالا و پایین ببرید

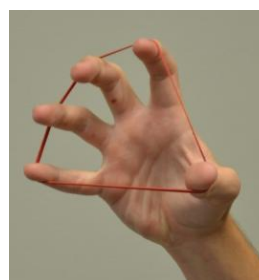
a. این تمرین در حالت ایستاده با آرنج خم قابل انجام است ، برای اطمینان از درستی انجام تمرین، بازو را به بدن خود بچسبانید و تمرین را انجام دهید



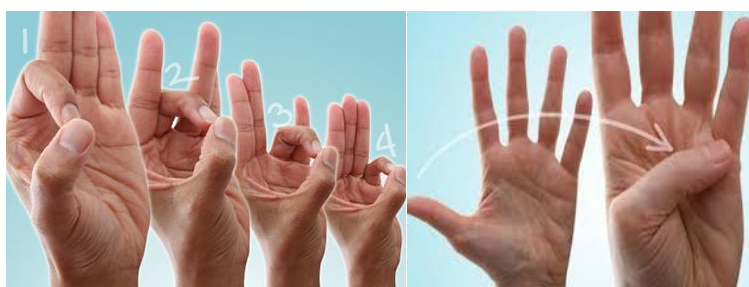
۶. این تمرین برای تقویت عضلات خم کننده انگشتان انجام می شود، توپ یا حلقه مخصوص دست، خمیر بازی و ... را در دست گرفته سعی کنید دست خود را مشت کنید.



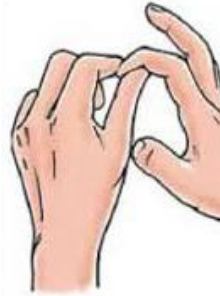
۷. برای تقویت عضلات بازکننده انگشتان، از کش استفاده کنید، کش را دور انگشتان قرار داده سعی کنید دست خود را باز کنید



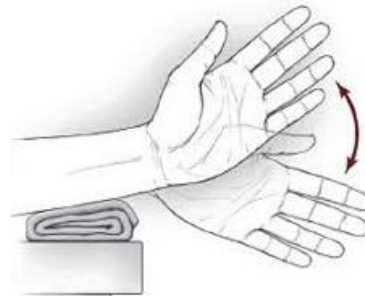
۸. دست خود را باز کرده و سعی کنید انگشت شست خود را با کف دست رسانده و در مرحله بعدی نوک انگشت شست را به نوک انگشتان دیگر برسانید.



۹. برای تقویت عضلات خم کننده انگشتان می توانید از دست دیگر به عنوان مقاومت استفاده کنید، این تمرین برای تک انگشتان و یا همه انگشتان (همزمان) قابل اجراست، انگشت یک دست را بر روی انگشت دیگر قرار داده سعی کنید انگشت خود را خم کنید، انگشت دیگر مقاومت کرده و مانع انجام حرکت می شود



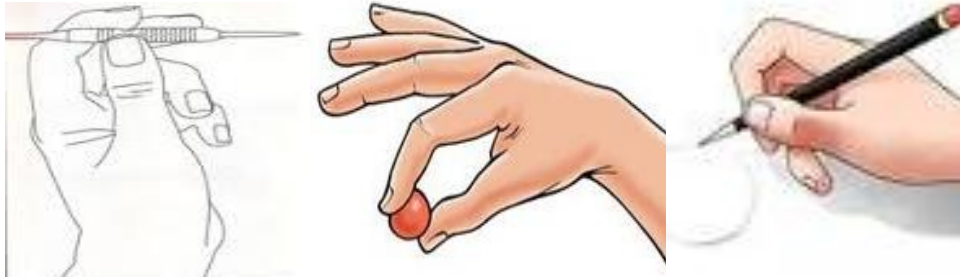
۱۰. این تمرین برای تقویت حرکت طرفی مچ دست پیشنهاد می شود، ساعد خود را طوری روی دسته صندلی قرار دهید که انگشت شست رو به بالا باشد، مچ دست را به طرف بالا و پایین حرکت دهید، این تمرین را به آرامی چندین بار تکرار کنید



۱۱. در وضعیت ایستاده یا نشسته کف دستها را روبروی هم قرار داده و بدون آنکه از هم جدا شوند، آرنج را خم کنید تا جایی که دست هم سطح قفسه سینه قرار گیرد و ۱۰ ثانیه نگه دارید



۱۲. از تمرینات و حرکات ساده که در زندگی روزانه کاربرد زیادی دارند از جمله در دست گرفتن مداد، پاک کردن حبوبات، حرکات انگشتان مانند حالتی که در حال نواختن پیانو یا تایپ کردن هستید و حتی استفاده از خمیرهای بازی برای ساختن اشکال مختلف و... برای بهبود حرکات ظریف دست بهره بگیرید



زینب واشقانی فراهانی / فیزیوتراپیست فدراسیون پزشکی ورزشی