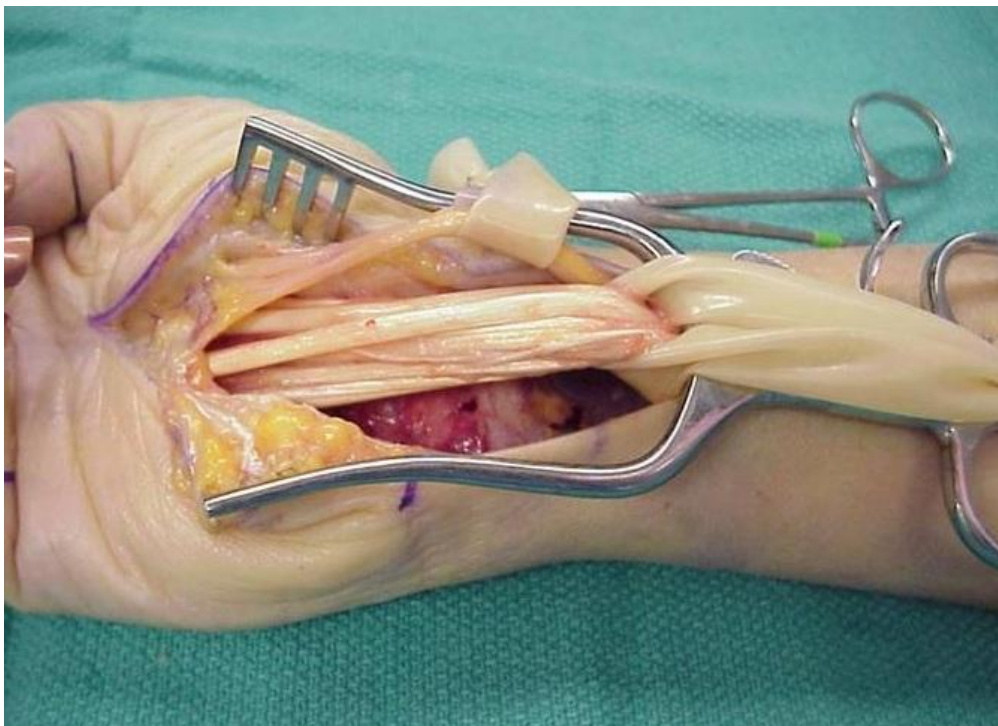


لطفا به این پست بی اعتنا نباشین و آن را جدی بگیرید .

لطفا موقع استفاده از mouse , key board مواظب مچ دستتون باشین. کارهای تکراری که به مچ دست فشار میارن در طولانی مدت باعث کم توانی مچ دستتون میشه و برای حل این مشکل باید تن به جراحی شبیه به این مورد بدین !





لطفا به این پست بی اعتنا نباشین و آن را جدی بگیرید .

این نه یه شوخیه و نه یه جک ، من شخصا به همه توصیه می کنم این مطلب را تا انتها بخونین ، ارزششو داره

**تمرینهای آسون این پست را دنبال کنین .**

**بیماری ناتوانی حرکتی مچ و راهنمای درمان**

**تمریناتی برای رهایی از بیماری ناتوانی حرکتی مچ**

در حالی که دارین بیماری ناتوانی حرکتی مچ دستتون را درمان می کنین، جلسات مرتب نرمش و تمرین به درمان بهتر و زودتر شما کمک می کنه . ما براتون یک سری عکس و توضیح درباره ورزش پیشنهادی داریم.

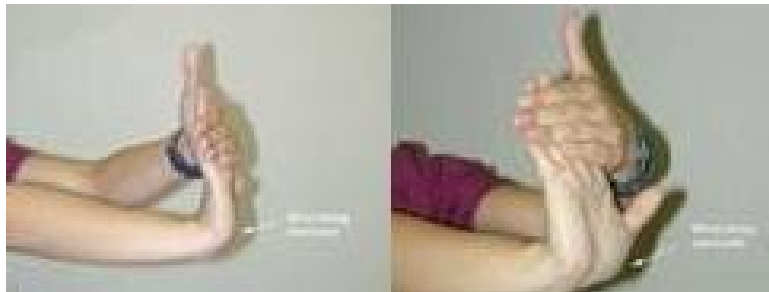
تمرینات زیر می تونن توسط مسول مراقبت بهداشتیتون به همراه یک لیزرتراپی ضعیف، در قسمت مفاصل انجام بشن در عکسها می بینین که مچ دست راست ورزش داده میشه، اگه مچ چپتون صدمه دیده ، همین تمرینات را با دست چپ انجام بدین .

در زمان انجام هر تمرین، دست باید اینقدر خم و راست بشه تا احساس کشیدگی در بازو احساس بشه و این وضعیت باید برای ۱۰ تا ۱۵ ثانیه در هر دفعه از ۱۰ باری که تمرین تکرار میشه، حفظ بشه. این سری تمرینات را ۳ بار در روز انجام بدین

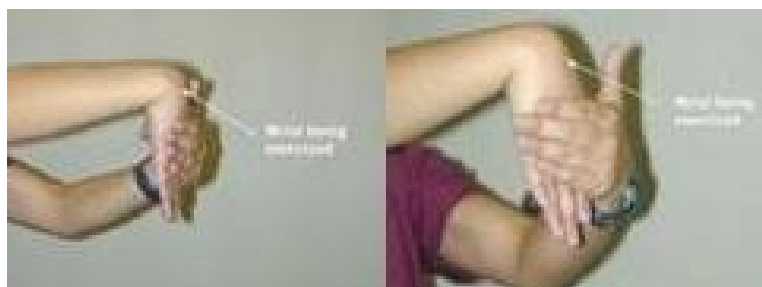
\*\*\*\*\*

در تمرین ۱ و ۲، دست را خم و راست کنین و مچ را بکشین. دست را همانطور که عکس نشون میده خم کنین و فشار ملایمی با دست دیگرتون ایجاد کنین.

تمرین ۱ - خم کردن مچ - دستي که مي خواهين ورزش داده بشه را به عقب خم کنین (کف دست را به فاصله از خودتون نگه دارین) و همونطور که در عکس نشان داده شده با انگشتهای دست دیگرتون بهش فشار بیارین.



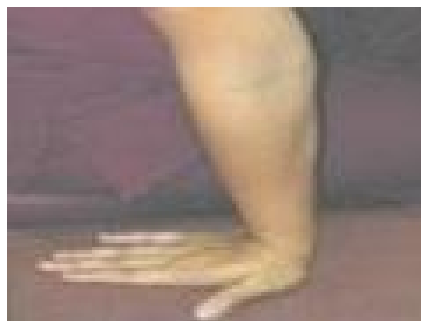
تمرین ۲ - کشیدن مچ - دستتون را به طرف جلو خم کنین (کف دست به طرف خودتون باشه) و مثل عکس با انگشتهای دست دیگرتون فشار بیارین.



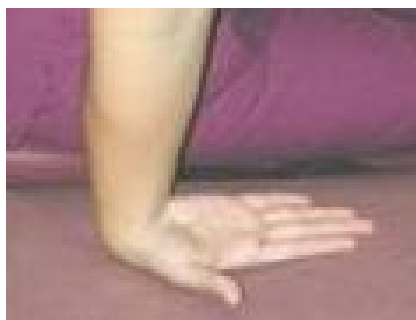
\*\*\*\*\*

تمرین ۳ و ۴ شبیه ۱ و ۲ است به جز اینکه يك شي، مثل يك بالشتك، به جاي دست دیگرتون مقاومتی روی دست ایجاد میکنه.

تمرین ۳- خم کردن مچ بر خلاف سطح - با بازوتون که قائم نگهش داشتین ، دستتون را (کف دست به سمت پایین) به يك سطح سفت فشار بیاورید. درست مثل عکس



تمرین 4- کشش مچ خلاف سطح- با بازوي قائم ، دستتون را ( کف دست به سمت بالا) روي سطحتفت فشار بدین مثل عکس



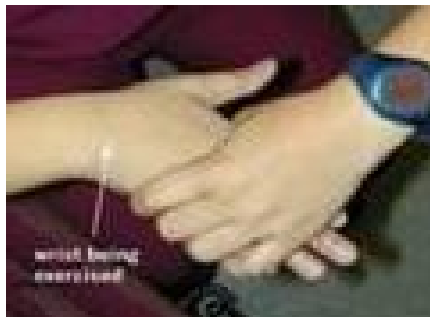
\*\*\*\*\*

تمرین ۵ و ۶ قلاب کردن پهلو به پهلو ، تنظیم میزان حرکت دست

تمرین ۵- انحراف شعاعي - کف دستتون را به سمت پایین قرار بدید و انگشتهای دستی را که ورزش می دهید را با دست دیگرتان قلاب کنید. (مثل عکس) و دستتون را به طرف خودتون بپیچونید . دستتان را افقی نگه دارید .



**تمرین-6** انحراف استخوان Ulnar- کف دستتون را به سمت پایین نگاه دارید. انگشتان دستی را که ورزش می دهید را با دست دیگران قلاب کنید و مچ دستتان را به سمت خلاف خودتان بپیچانید. دستتان را افقی نگاه دارید.



*Mi Gokcehani*