



magazín pro zdravý životní styl, [www.vimcojim.cz](http://www.vimcojim.cz)  
[O pohybu](#) 28. 1. 2016 | Mgr. Martina Karasová

# Cvičte i s rukou

URL článku: [magazin/clanky/o-pohybu/Cvicte-i-s-rukou\\_\\_s10011x9563.html](http://magazin/clanky/o-pohybu/Cvicte-i-s-rukou__s10011x9563.html)

Přistihli jste se, že musíte kvůli bolestem nebo brnění rukou čím dál častěji přerušit práci u počítače? Brní nebo necitliví vám prsty při klikání na myš? Dlouhodobé stereotypní zatěžování či nevhodná pracovní poloha může vyústit v zánět šlach nebo svalových úponů v oblasti ruky.





Zdroj: [Woman with painful hand](#) z Shutterstock

Pokud potíže podceníte, můžete se později potýkat i se syndromem karpálního tunelu. **Mezi příznaky těchto obtíží v oblasti zápěstí a ruky patří ztuhlost nebo mravenčení prstů a ruky.** Dalším projevem je bolest zápěstí až předloktí, nejprve při práci, která obtíže vyvolala, později i v klidu. **Objevit se může také otok zápěstí a necitlivost či naopak zvýšená citlivost, případně i křeče.**

# Druh práce rozhoduje

Příčinou obtíží a bolesti v oblasti zápěstí a ruky může být samotný druh vykonávané práce. **Tedy především práce u počítače, ale i u stereotypní práce rukama při vibracích či ve spojení s drobnými otřesy nebo drobné pohyby rukama ve strnulých polohách.** Dalším faktorem podílejícím se na vzniku obtíží zápěstí a ruky je délka práce ve statické poloze v průběhu pracovního dne bez možnosti změny a přestávky – čím více hodin, tím hůře.

## Odpočinek může pomoci

**Pokud vaše potíže vznikly jako následek práce na počítači, léčbou první volby je odpočinek a omezení této činnosti.** Při velkých obtížích je vhodné končetinu pokud možno znehybnit, lékař může naordinovat léky proti zánětu a otokům. Pokud problémy přetrvávají, řeší se stav chirurgicky. Sami můžete vyzkoušet i preventivně masírování a procvičování rukou.

### Zacvičte si:

- Vsedě u stolu si opřete levý loket o stůl. Ohněte zápěstí levé ruky a ukazovákem pravé ruky přitahujte levý ukazovák směrem k předloktí. Při pocitu odporu zastavte a chvíli vyčkejte. Opakujte i pro zbylé prsty.
- Několikrát zakružte rukama v zápěstí, vystřídejte obě strany.
- Široce rozevřete prsty, chvíli je tak podržte, následně volně zatínajte v pěst. Cvik několikrát opakujte.
- Dejte ruce dlaněmi k sobě a protlačujte zápěstí směrem dolů. Prsty přitom směřují nahoru.
- Spojte dlaně propletenými prsty a protáhněte tak se do vzpažení, dlaně směřují od vás.



## Prstýnek Su jok

Vyzkoušet můžete i masáž pružným Su jok prstýnkem. Navlékněte si ho na příslušný prst a po celé jeho délce jím s mírným tlakem pohybujete nahoru a dolů. Tuto stimulaci provádějte klidně každý den. Obzvláště příjemná je tato masáž pro ty, kteří ruce nadměrně namáhají u počítače, hráči na hudební nástroje, ale i milovnice ručních prací.

---

Copyright © 2023

Vím, co jím a piju, o.p.s., [www.vimcojim.cz](http://www.vimcojim.cz)