magazín pro zdravý životní styl, 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

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 zatínejte 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. Obzvlášť příjemná je tato masáž pro ty, kteří ruce nadměrně namáhají u počítače, hráči na hudební nástroje, ale i milovnice ručních prací.

Copyright © 2024
Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz