

PRATIMAI SPRAGSINČIO PIRŠTO (STENOZUOJANČIO TENOSINOVITO) GYDYMUI Rekomendacijos kaip atlikti, namuose, be specialisto



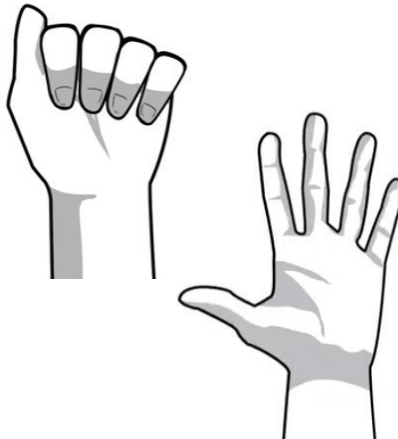
- Išlikite fiziškai aktyvūs namuose!
- Visus pratimus atlikite lėtai, neužlaikydami kvėpavimo.
- Priklausomai nuo Jūsų fizinio pasirengimo, pakartojimų skaičių galite didinti.
- Pratimai turi būti atliekami nejaučiant skausmo.
- Pratimų atlikimo metodikas namuose apsitarkite su Jums procedūrą vedusiu kineziterapeutu.

Fizinės medicinos ir reabilitacijos skyrius, tel. 0 656 56275

SVARBU PRISIMINTI:

1 pratimas. Padaryk kumštį

Rankų ir pirštų pratimai gali padėti sustiprinti rankas ir pirštus, padidinti judesių amplitudę ir palengvinti skausmą. Tempkite tik tol, kol pajusite tempimą. Jūs neturėtumėte jausti skausmo. Pradėkite nuo šio paprasto ištempimo:



- Darykite švelnų kumštį, apimkite nykščiu kitus pirštus.
- Laikykite nuo 30 iki 60 sek. Atleiskite ir plačiai išskeiskite pirštus.
- Pakartokite abiem rankomis bent 4 kartus.

2 pratimas. Pirštų tempimas

- Padėkite ranką delnu žemyn ant stalo ar kito lygaus paviršiaus.
- Švelniai ištieskite pirštus kiek įmanoma plokščiau prie paviršiaus, nespausdami sąnarių.
- Palaikykite 30–60 sekundžių ir tada paleiskite.
- Pakartokite bent po keturis kartus abiem rankom.

[illegible]

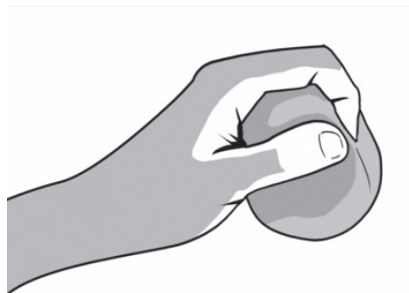
Šis tempimas padeda pagerinti judesių amplitudę pirštams.



Šis pratimas gali padėti lengviau atidaryti durų rankenas ir laikyti daiktus jų nepaleidžiant.



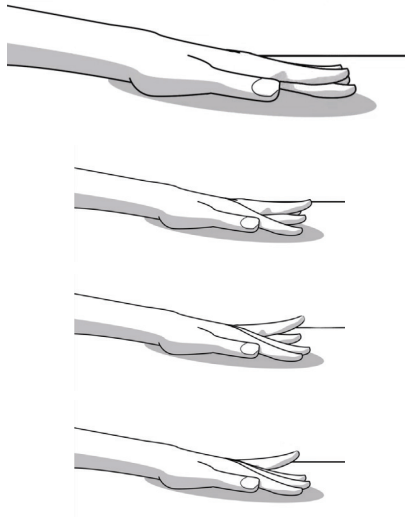
Šis pratimas padeda sustiprinti pirštų ir nykščio raumenis. Tai gali padėti pasukti raktus, atidaryti maisto pakuotes.



6 pratimas. Pirštų pakėlimas

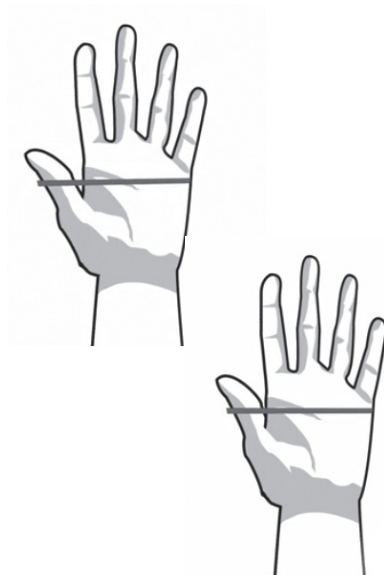
Šis pratimas padidina pirštų judesių amplitudę ir lankstumą.

- Padėkite ranką delnu žemyn ant stalo ar kito paviršiaus.
- Po vieną pirštą lėtai ir atsargiai pakelkite nuo stalo ir tada nuleiskite.
- Taip pat galite pakelti visus pirštus ir nykštį vienu metu, o tada nuleisti.
- Kartokite nuo 8 iki 12 kartų su abiem rankom.

**7 pratimas. Nykščio tempimas**

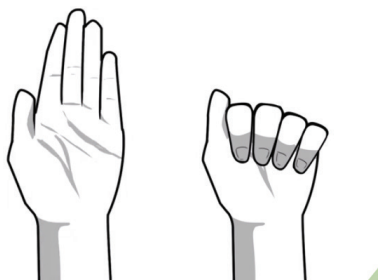
Stiprinant nykščio raumenis galima palengvinti sunkių daiktų traukimą ir pakėlimą, pvz., skardinių ir butelių.

- Padėkite ranką delnu ant stalo.
- Uždėkite guminę juostelę aplink ranką prie pirštų sąnarių.
- Švelniai atitraukite nykštį kuo toliau nuo pirštų.
- Palaikykite 30–60 sekundžių ir atleiskite.
- Pakartokite 10-15 kartų abiem rankomis.
- Šį pratimą galite atlikti du tris kartus per savaitę, tačiau tarp sesijų 48 valandas ilsinkite rankas.
- Atlikite šį pratimą du ar tris kartus per savaitę, tačiau tarp sesijų 48 valandas ilsinkite rankas.

**8 pratimas. Nykščio lenkimas**

Šis pratimas padeda padidinti judesių lankstumą nykščiuose.

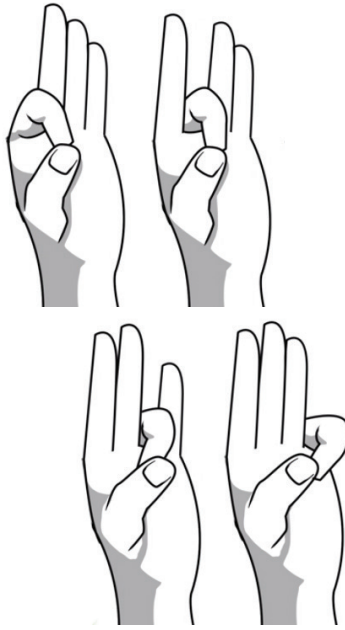
- Pradėkite ištiesę ranką priešais save, delną atsuke į save.
- Ištieskite nykštį kuo toliau nuo kitų pirštų. Tada sulenkite nykštį per delną, kad jis paliestų jūsų mažojo piršto pagrindą.
- Palaikykite 30–60 sekundžių.
- Pakartokite bent po 4 kartus abiem nykščiais.



9 pratimas. Nykščio opozicija

Šis pratimas padeda padidinti jūsų nykščių judesių mobilumą, o tai svarbu atliekant tokius veiksmus kaip dantų šepetėlio, šakutės ir šaukšto bei rašiklių paėmimas.

- Ištieskite ranką priešais save, riešas tiesus.
- Švelniai palieskite nykštį prie kiekvieno iš keturių pirštų galiukų, po vieną, padarydami „O“ formą.
- Laikykite kiekvieną pirštą nuo 30 iki 60 sekundžių. Pakartokite bent 4 kartus su abiem rankom.

**10 pratimas. Nykščio tempimas**

Išbandykite šiuos du nykščio sąnarių tempimus:

1. Ištieskite ranką delnu į save.
 - Švelniai sulenkite nykščio galiuką link rodomojo piršto pagrindo.
 - Palaikykite 30–60 sekundžių. Atleiskite ir pakartokite 4 kartus.
2. Ištieskite ranką delnu į save.
 - Švelniai ištieskite nykštį per delną, naudodamiesi tik apatiniu nykščio sąnariu. Palaikykite 30–60 sekundžių.
 - Atleiskite ir pakartokite 4 kartus.

PATARIMAS

Jeigu rankos ir pirštai jaučia skausmą ir sustingimą, pabandykite juos sušildyti prieš mankštą. Tai gali palengvinti judėjimą ir tempimą. Naudokite šildymo kilimėlį arba pamirkykite juos šiltame vandenyje maždaug nuo 5 iki 10 minučių.