

تمرینات لغزشی عصب میدین به عنوان بخشی از برنامه درمان قبل و بعد از جراحی انجام می شود

وضعیت ۱:

ساعد در چرخش صفر درجه
مچ در وضعیت صاف (بدون خم شدن به جلو یا عقب)
انگشتان و شست در حالت خمیده قرار دارند (حالت مشت کرده)



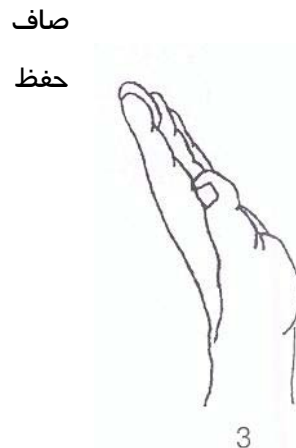
وضعیت ۲:

مچ وضعیت صاف (صفر درجه)
انگشتان صاف و باز می شوند
و در کنار هم قرار می گیرند (صاف)



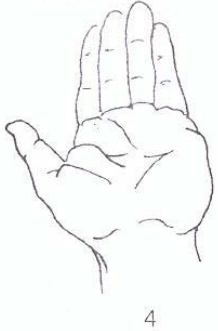
وضعیت ۳:

در حال که شست در وضعیت صاف و صفر درجه باقی می ماند مچ به عقب برده می شود در حالیکه انگشتان در حالت صاف و باز می شوند.



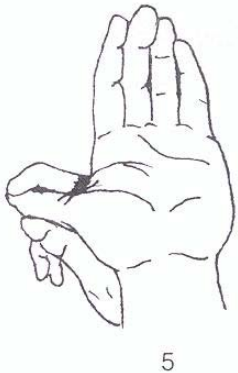
وضعیت ۴:

مچ در وضعیت (عقب برده شده) حفظ شده در حالی که انگشتان و شست در حالت صاف و باز هستند، ساعد به طرف خود شخص برگردانه می شود (حالت دعا)



وضعیت ۵:

در حالی که ساعد رویش به سمت خود فرد است (حالت دعا)، یک کشش ملایم برای شست بکار برده می شود.



بسمه تعالی

مرکز آموزشی درمانی شهدا

تمرینات ورزشی مچ دست برای سندرم تونل کارپ

کمیته آموزش به مددجو

تمرینات ورزشی برای سندرم تونل کارپ

بیمار جهت انجام ورزش ها و تمرینات و کاهش درد و تورم و بهبود دامنه حرکتی به درمانگر (فیزیوتراپ ، کاردرمان)مراجعه نموده و **طریقه صحیح انجام فعالیت های روزمره** را آموزش می بیند.

بیمار باید از مشت کردن ، حرکات تکراری و فعالیت شدید ، مشت کردن یا بستن انگشت و حرکاتی چون تایپ با انگشتان اجتناب ورزد. در زمینه فعالیت های حرفه ای باید مدت انجام فعالیت کاهش یافته، استراحت در بین فعالیت داده شود. استفاده از اسپینلت (آتل) تاکید می شود.

تمرینات لغزش تاندون و عصب میدین (میانی) به تعداد (۵ تا ۱۰) بار تکرار در هر ۱ تا ۲ ساعت انجام می گیرد. انجام این تمرینات بدلیل

احتمال کشیدگی و پارگی ، خونریزی یا افزایش التهاب باید با دقت و مراقبت و تحت نظرفیزیوتراپیست یا کاردرمان صورت گیرد تا موجب ایجاد عوارض نگردد .
بعد از عمل جراحی تحت نظر درمان گر ، حفاظت از محل جراحی و موارد ذیل را آموزش ببیند :

۱. بالا نگه داشتن اندام فوقانی بالاتر از

سطح قلب

۲. استفاده متناوب از کیف یخ (کیسه یخ

باید درون پارچه نخی خشک گذاشته

شود)

۳. تمرینات اندام فوقانی (شانه و آرنج ،

ساعد شست)

۴. اجتناب از خم شدن مچ

۵. جهت انجام تمرینات و کسب قدرت

کافی به توانبخشی مراجعه نمایید .

