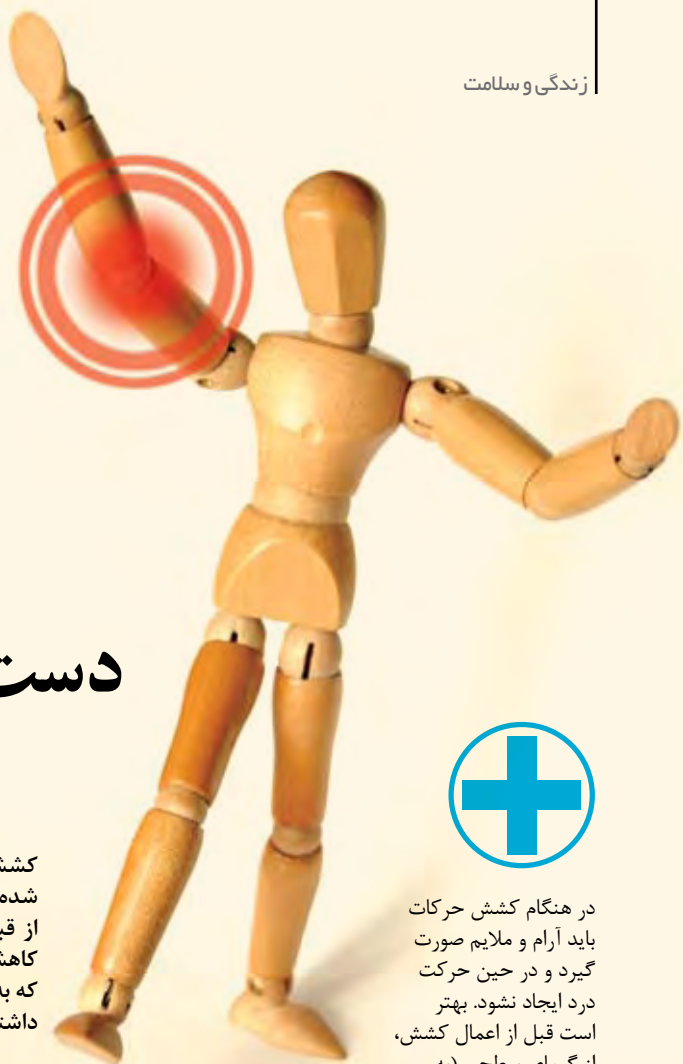


آموزش تمرین درمانی



۱۰ تمرین کششی برای دستها

دست‌هایتان را این‌گونه بکشید

• لیلا سیدی / بهزاد نیک‌روش

کشش یک روش درمانی برای افزایش طول ساختمان‌هایی است که دچار کوتاهی شده‌اند و بنابراین موجب افزایش دامنه حرکتی می‌گردد. ساختمان‌های بافت همبند از قبیل تاندون، لیگامان، عضله، کیسول مفصلی و فاسیا به عنوان عامل اولیه در کاهش تحرک مطرحند. بافت همبند به کشش با افزایش طول پاسخ می‌دهد، در حالی که به بی‌حرکتی با کوتاه و سفت شدن جواب می‌دهد. چنانچه کوتاهی عضلانی وجود داشته باشد اصلاح این کوتاهی را باید بر تجویز تمرینات تقویتی عضله مقدم کرد.



در هنگام کشش حرکات باید آرام و ملایم صورت گیرد و در حین حرکت درد ایجاد نشود. بهتر است قبل از اعمال کشش، از گرمای سطحی (به مدت ۱۵ تا ۲۰ دقیقه) و یا یخ (به مدت ۱۰ الی ۱۵ دقیقه) روی موضع استفاده شود. هر دو مورد اثرات مطلوب درمانی دارد و استفاده از آن به دلخواه و آزمودن آنها می‌تواند صورت بگیرد. برای تأثیر درمان، پیشنهاد می‌شود هر کشش را به مدت ۱۵ تا ۳۰ ثانیه نگاه داشت و به میزان مناسب تکرار کرد. در طول درمان مرحله کشیدن، الگوی طبیعی تنفس باید حفظ شود. کشیدن بافت عضلانی در صورتی مؤثر خواهد بود که به شل و راحت بودن کل بدن توجه کافی شود.



کشش عضله تراپیسپس

روی صندلی بنشینید و دستی را که می‌خواهید کشش دهید، پشت گردن ببرید. از فرد دیگری بخواهید با یک دست مچ دست شما و با دست دیگرش آرنج شما را گرفته و به سمت عقب ببرد به طوری که انگشتانتان در جهت مهره‌های ستون فقرات، به سمت پایین حرکت کند. در صورت اجرای صحیح تمرین، کشش را در زیر بغل خود احساس خواهید کرد. این وضعیت را نگه دارید، سپس به وضعیت شروع تمرین بازگردید و تمرین را تکرار کنید. این تمرین توسط خود شما نیز با کمک دست دیگر قابل انجام است.

کشش عضله بایسپس

داخل چارچوب در بایستید و طوری چارچوب در را از پشت با دست خود بگیرید که انگشت شست رو به پایین قرار گیرد. در حالی که چارچوب را گرفته‌اید، تنه را به سمت مقابل بچرخانید تا کشش را جلوی بازویتان احساس کنید. این وضعیت را نگه دارید، سپس به وضعیت شروع تمرین بازگردید و تمرین را تکرار کنید.

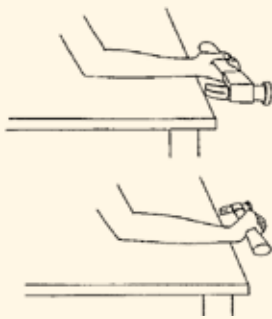
خم کردن کمکی آرنج

روی صندلی کاملاً صاف بنشینید به طوری که سیستم قرقه در بالای سر قرار گیرد. در حالی که آرنج‌ها را در کنار بدن نگه داشته‌اید با کشیدن یک دستگیره به سمت پایین و صاف کردن آرنج موجب خم شدن آرنج مقابل شوید. تمرین را تکرار کنید.

کشش اکستانسورهای میچ دست

و انگشتان

کاملاً صاف بایستید. آرنج را صاف نگه دارید و کف دست و انگشتان را رو به پایین قرار دهید. اکنون با دست دیگرتان، انگشتان دست سمت مبتلا را بگیرید و میچ دستتان را بیشتر به سمت پایین در جهت نشان داده شده خم کنید. این وضعیت را نگه دارید. سپس به وضعیت شروع تمرین بازگردید و تمرین را تکرار کنید. دقت شود که در طول تمرین آرنج را صاف نگه دارید.



چرخش به داخل و خارج ساعد با کمک

دست‌ها را در هم قلاب کنید و آنها را روی میز قرار دهید. اکنون با کمک دست سالم، کف دست مبتلا را به داخل و سپس به سمت خارج بچرخانید. تمرین را تکرار کنید.



کشش عضلات خم‌کننده آرنج

و شانه

روی صندلی قرار بگیرید. با دستان خود لبه صندلی را بگیرید و همزمان با انجام بازدم (زمانی که نفس خود را بیرون می‌دهید) پشت خود را به سمت جلو بکشید. کشش را نگه دارید. سپس به وضعیت شروع تمرین بازگردید و تمرین را تکرار کنید.



کشش عضلات چرخاننده ساعد

برای کشش به عضلاتی که ساعد را به داخل می‌چرخانند دست را مانند شکل لبه میز قرار دهید به طوری که میچ دست از میز بیرون باشد. اکنون با دست خود جسم سنگینی مانند یک چکش را بگیرید و کف دست را به سمت سقف بچرخانید تا کشش را جلوی ساعد احساس کنید. این وضعیت را نگه دارید. سپس به وضعیت شروع تمرین بازگردید و تمرین را تکرار کنید. برای کشش به عضلاتی که ساعد را به خارج می‌چرخانند برعکس حالت بالا باید دست را به سمت زمین بچرخانید تا کشش را پشت ساعد احساس کنید. این وضعیت را نگه دارید. سپس به وضعیت شروع تمرین بازگردید و تمرین را تکرار کنید.



کشش اکستانسورهای میچ

و انگشتان دست

کنار دیوار کاملاً صاف بایستید و پشت دست مبتلا را با آرنج صاف روی دیوار قرار دهید. اکنون دست خود را با آرنج صاف، بالا ببرید و تنه خود را به دیوار نزدیک کنید تا کشش را در قسمت خارجی ساعدتان احساس کنید. این وضعیت را نگه دارید. سپس به وضعیت شروع تمرین بازگردید و تمرین را تکرار کنید.

کشش چرخاننده‌های داخلی ساعد

کاملاً صاف بنشینید، بازو را کنار بدن قرار دهید و آرنج را ۹۰ درجه خم کنید و به تنه بچسبانید. کف دست را به سمت بالا بچرخانید و با دست سالم میچ دست را بگیرید. اکنون سعی کنید با دست سالم کف دست مبتلا را بیشتر به سمت بالا بچرخانید. این وضعیت را نگه دارید. سپس به وضعیت شروع تمرین بازگردید و تمرین را تکرار کنید.

کشش چرخاننده‌های خارجی ساعد

کاملاً صاف بنشینید، بازو را کنار بدن قرار دهید و آرنج را ۹۰ درجه خم کنید و به تنه بچسبانید. کف دست را رو به پایین نگه دارید و با دست سالم میچ دست را بگیرید. اکنون سعی کنید با دست سالم کف دست مبتلا را بیشتر به سمت پایین بچرخانید. این وضعیت را نگه دارید. سپس دست را به وضعیت شروع تمرین بازگردانید و تمرین را تکرار کنید.

اگر پشت میز نشین هستید، اگر گار با رایانه بیشترین فعالیت روزانه شماست و اگر آسیب‌های زندگی و کار روزانه سراغ آرنج شما رفته، این تمرینات را جدی بگیرید

