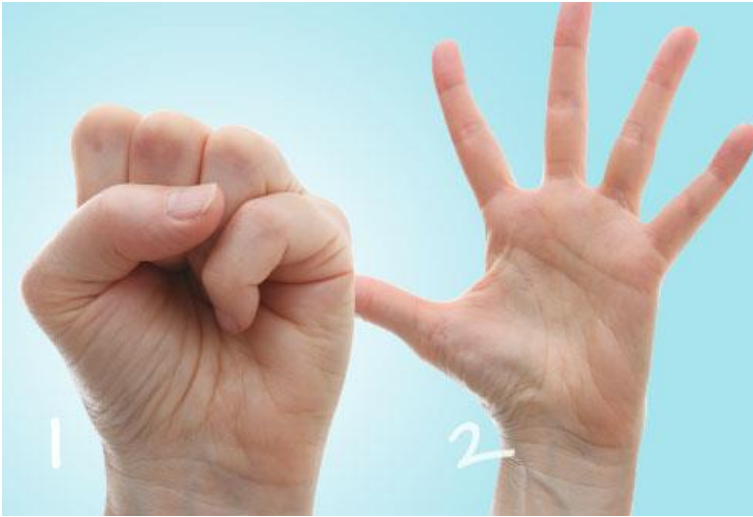


Padaryk kumštį



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:

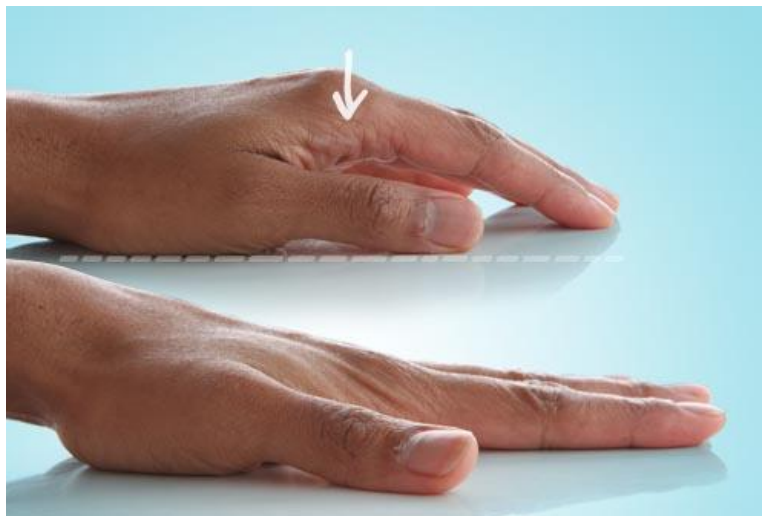
- Darykite švelnų kumštį, apimkite nykščiu kitus pirštus.

- Laikykite nuo 30 iki 60 sek. Atleiskite ir plačiai išskleiskite pirštus.
- Pakartokite abiem rankomis bent 4 kartus.

Pirštų tempimas

Išbandykite šį tempimą, kad palengvintumėte skausmą ir pagerintumėte judesių mobilumą rankose:

- 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.





Rankos tempimas

Šis tempimas padeda pagerinti judesių amplitudę pirštams.

- Ištieskite ranką priešais save, delną nukreipdami į save.
- Pirštų galiukus sulenkite žemyn, kad paliestų kiekvieno piršto sąnario pagrindą. Jūsų ranka turėtų šiek tiek būti panaši į leteną.

- Palaikykite 30–60 sekundžių ir atleiskite. Pakartokite bent keturis kartus su abiem rankom.

Griebimo stiprinimas

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

- Laikykite minkštą kamuoliuką delne ir suspauskite jį kuo stipriau.
- Palaikykite keletą sekundžių ir atleiskite.
- Kartokite 10–15 kartų su abiem rankom.
- Atlikite šį pratimą du ar tris kartus per savaitę, tačiau tarp sesijų 48 valandas ilsinkite rankas.
- Neatlikite šio pratimo, jei pažeistas nykščio sąnarys.



Suėmimo stiprinimas

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

- Tarp pirštų galiukų ir nykščio suimkite minkštą kamuoliuką ar ergoterapinę masę.
- Palaikykite 30–60 sekundžių.
- Kartokite nuo 10 iki 15 kartų abiem rankomis.
- Atlikite šį pratimą du ar tris kartus per savaitę, tačiau tarp sesijų 48 valandas ilsinkite rankas. Neatlikite šio pratimo, jei nykštis pažeistas.

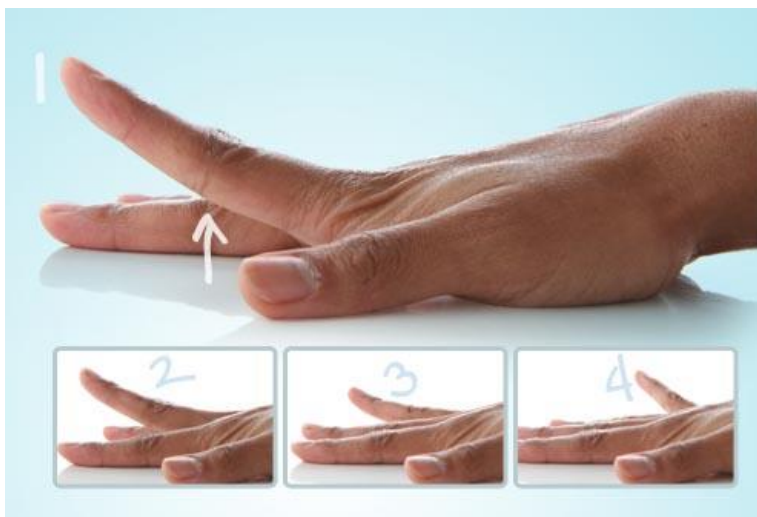


Pirštų pakėlimas

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.

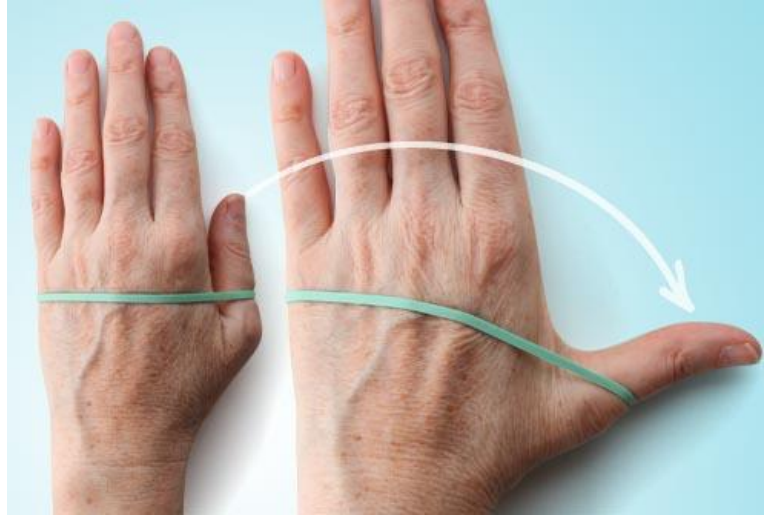
- Kartokite nuo 8 iki 12 kartų su abiem rankom.



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.



Nykščio lenkimas

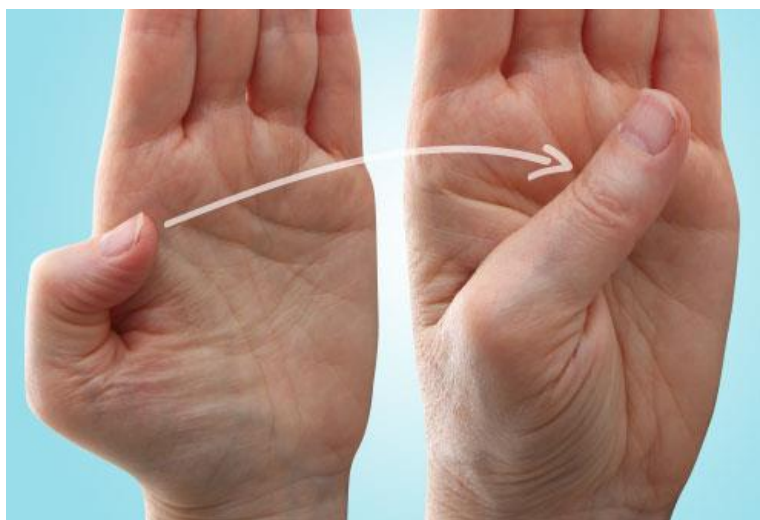
Šis pratimas padeda padidinti judesių lankstumą nykščiuose.

- 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.

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.

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

Jei 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

Sudarė ergoterapeutė Giedrė Sasnauskienė



nuo 5 iki 10 minučių. Arba, jei norite giliau sušildyti, įtrinkite šiek tiek aliejaus ant rankų, užsimaukite pora guminių pirštinių ir kelias minutes palaikykite šiltame vandenyje.