

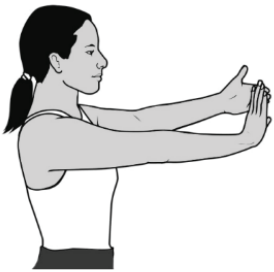
PROGRAM DE EXERCIȚII TERAPEUTICE PENTRU SINDROMUL TUNELULUI CARPIAN

- Exerciții de stretching -

1. EXTENSIA ÎNCHEIETURII MĂINII

Repetări: 5 repetări x 4 ori pe zi, 5-7 zile/săptămână

Instrucțiuni suplimentare: Această întindere trebuie făcută pe tot parcursul zilei, mai ales înainte de a desfășura o activitate. După recuperare, această întindere ar trebui efectuată ca parte a unei încălziri înainte de a desfășura activități care implică prinderea.



- Întindeți brațul în față și îndoiți încheietura mâinii spre spate, ca și cum ați semnala cuiva "Stop."
- Folosiți mâna opusă pentru a aplica o presiune ușoară peste palmă și trageți ușor până când simțiți o întindere în interiorul antebrațului.
- Mențineți întinderea timp de 15 secunde.
- Repetați de 5 ori, apoi executați această întindere și cu celălalt braț.

Important: Nu vă încordați cotul.

2. FLEXIA ÎNCHEIETURII MĂINII

Repetări: 5 repetări x 4 ori pe zi, 5-7 zile/săptămână

Instrucțiuni suplimentare: Această întindere trebuie făcută pe tot parcursul zilei, mai ales înainte de a desfășura o activitate. După recuperare, această întindere ar trebui efectuată ca parte a unei încălziri înainte de a desfășura activități care implică prinderea. Atenție, această întindere poate crește temporar amorțeala în degete. Nu mai efectuați întinderea dacă amorțeala devine inconfortabilă.



- Întindeți brațul în față, cu palma în jos și îndoiți încheietura mâinii astfel încât degetele să fie îndreptate în jos.
- Trageți ușor mâna spre dvs până când simțiți o întindere în afara antebrațului.
- Mențineți întinderea timp de 15 secunde.
- Repetați de 5 ori, apoi executați această întindere și cu celălalt braț, de secunde. Repetați.

Important: Nu vă încordați cotul

PROGRAM DE EXERCIȚII TERAPEUTICE PENTRU SINDROMUL TUNELULUI CARPIAN

- Exerciții de stretching -

3. ÎNTINDEREA NERVULUI MEDIAN

Repetări: 10-15 repetări, 6-7 zile/săptămână

Instrucțiuni suplimentare: Încălziți ușor mâinile înainte de a efectua următoarele exerciții. După finalizarea exercițiilor, puneți o pungă cu gheață pe mâini timp de 20 de minute pentru a preveni inflamația. Mențineți fiecare poziție descrisă mai jos timp de 3-7 secunde.



- Strângeți pumnul, cu degetul mare în afară (imaginea 1)
- Deschideți pumnul și întindeți degetele în timp ce mențineți degetul mare lipit de mână (imaginea 2)
- Țineți degetele drepte și extindeți încheietura mâinii (îndoiți mâna cât de mult puteți) (imaginea 3)
- Țineți degetele și încheietura mâinii în poziția 3 și extindeți degetul mare (imaginea 4)
- Țineți degetele, încheietura mâinii și degetul mare întinse și întorceți-vă palma în sus (imaginea 5)
- Țineți degetele, încheietura mâinii și degetul mare extinse și folosiți cealaltă mână pentru a întinde ușor degetul mare (imaginea 6)

Important: Nu puneți prea multă presiune pe degetul mare în poziția 6

PROGRAM DE EXERCIȚII TERAPEUTICE PENTRU SINDROMUL TUNELULUI CARPIAN

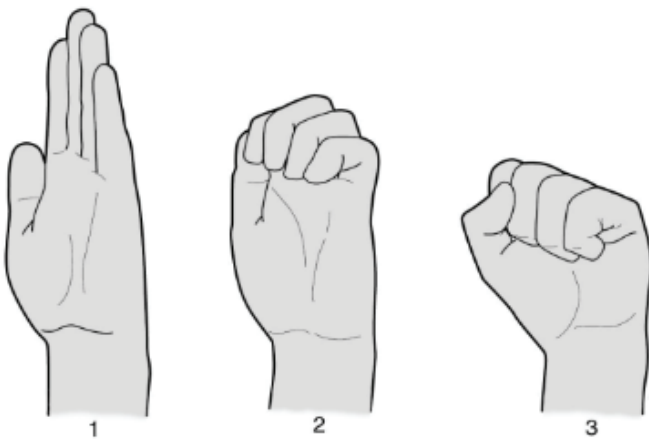
- Exerciții de tonifiere -

4. ÎNTINDEREA TENDONULUI DE LA MÂINI

Repetări: 5 - 10 repetări, de 2-3 ori pe zi

Instrucțiuni suplimentare: Încălziți ușor mâinile înainte de a efectua următoarele exerciții. După finalizarea exercițiilor, puneți o pungă cu gheață pe mâini timp de 20 de minute pentru a preveni inflamația. În continuare, sunt prezentate două serii de exerciții pentru întinderea tendonului de la mâini. Urmați instrucțiunile generale pentru ambele serii.

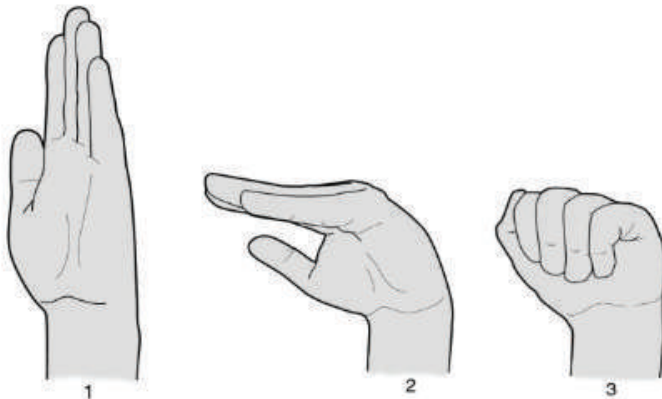
Series A



INSTRUCȚIUNI PENTRU SERIA A:

- Țineți mâna în față, cu încheietura dreaptă și cu degetele complet întinse (1)
- Îndoți vârfurile degetelor în poziția „cârlig” (2)
- Din poziția 2, strângeți pumnul cu degetul mare peste celelalte degete (3)

Series B



INSTRUCȚIUNI PENTRU SERIA B:

- Țineți mâna în față, cu încheietura dreaptă și cu degetele complet întinse (1)
- Îndoți degetele, aplecându-le spre dvs (2)
- Din poziția 2, îndoți degetele la articulația mijlocie, atingându-vă palma cu degetele (3)

Important: Aceste mișcări pot provoca o tensiune ușoară, dar nu trebuie să provoace dureri.