

Vaje za izboljšanje mišične moči

Individualna navodila



Vzemite mehko žogico ali kuhinjsko gobico za pomivanje posode ter jo stisnite z vsemi prsti. Stisk zadržite 8 do 10 sekund.



Stisnite žogico z iztegnjenimi prsti in palcem. Stisk zadržite 8 do 10 sekund. Ponovite 10x.



Žogico položite med dva prsta in nežno stisnite prsta ob žogico. Vajo ponovite z vsemi prsti 3x. Stisk držite 8 do 10 sekund.



Vzemite elastiko in jo nadenite preko dveh prstov. Nežno raztegnite prsta narazen. Ponovite z vsemi prsti in zadržite v raztegu 10 sekund.



Vzemite brisačo, z eno roko primite njen konec in jo s prsti druge roke zavijajte, kot bi jo želeli ožeti. Vajo ponovite 10x.



Vzemite plastenko in jo valjajte s prsti po dlan. Vajo izvajajte 30 sekund.



Navodila pacientom z zmanjšano funkcijo roke zaradi omejene gibljivosti prstov

Zgibanka je namenjena pacientom z zmanjšano funkcijo roke, ki je lahko posledica poškodbe ali bolezni prstov rok. Navodila so v pomoč pri izboljšanju gibljivosti prstov, zmanjšanju bolečin, izboljšanju mišične zmogljivosti prijema, zmanjšanju otekline in posledičnemu izboljšanju funkcije rok.

Roka je najmanj zaščiten in hkrati najbolj aktiven del zgornje okončine. Roke nam omogočajo opravljanje številnih vsakodnevnih aktivnosti kot so prijemanje, stiskanje, čutenje ter fini in natančni gibi. Roka je sestavljena iz zapestja, dlani in prstov. Vsaka bolečina ali poškodba roke posledično povzroči zmanjšano moč in delovno sposobnost posameznika. Delovna sposobnost je odvisna od dobre funkcije roke kot celote. Za dobro funkcijo roke je potreben natančen nadzor in koordinacija gibanja prstov.



Avtorica: Vesna Šink Ažbe, dipl. fiziot., limfterapevtka
Potrdila: Komisija za fizioterapijo
Zdravstveni dom Ljubljana, maj 2020



Ustanoviteljica
Mestna občina
Ljubljana



ISO 9001
EN 15224
CE-1047
2-005



Zakaj se zmanjša funkcija roke in kakšne so težave?

Zmanjšano funkcijo roke povzročijo:

- poškodba prstov, dlani in zapestja kot so zlomi, zvini in izpahi;
- sindrom karpalnega kanala;
- artritis, artroza, rizartritoza;
- revmatoidni artritis;
- Dupuytrenova bolezen;
- sprožilni prst (trigger finger), itd.

Zmanjšana funkcija roke se kaže v nezmožnosti:

- izvedbe pesti z vsemi prsti;
- obračanja kljuke;
- uporabe kljuke;
- odvijanja zamaška;
- izvedbe prijemov kot so: pincetni, lateralni, triprstni, sferični, cilindrični in podaljšani;
- finomotorike;
- pisanja;
- zapenjanja gumbov ali zavezovanja vezalk;
- hranjenja s poškodovano roko, itd.

Kako si pomagata?

Z izvajanjem vaj vsaj 2x dnevno ali celo večkrat, če vaje ne povzročajo večje bolečine.

Če je koža na roki nepoškodovana, lahko vaje izvajate tudi v vodi, ki ji dodate morsko sol. Voda naj bo primerne temperature.

Če je prisotna oteklina in sveže zaceljena poškodba, naj bo temperatura vode od 18 do 22°C.

Ko oteklina poškodovane roke izzveni, lahko postopoma dvigate temperaturo vode do 38°C. V kopeli vaje izvajajte vsaj 10 do 15 min 2 do 3-krat dnevno. Če vam hladna ali topla kopel težave poslabša, vaje izvajajte brez kopeli.

Vaja za izboljšanje funkcije roke

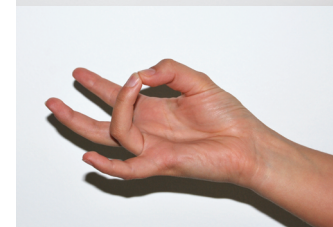


Vzemite svinčnik in ga sukajte med prsti.

Vaje za izboljšanje gibljivosti



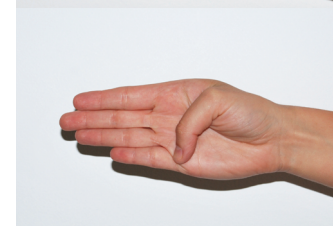
Iztegnite prste in palec. Ponovite 10x.



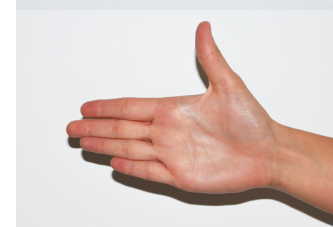
S palcem se dotaknite vsake jagodice posameznega prsta. Ponovite 10x.



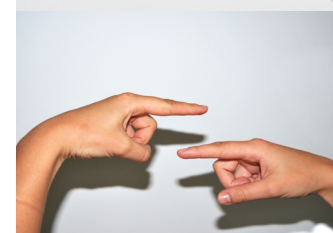
Z vsemi prsti naredite pest. Ponovite 10x.



Iztegnite prste in jih približajte en drugemu ter se s palcem dotaknite blazinice petega prsta. S palcem se dotaknite tudi ostalih blazinic prstov.



Odmaknite palec od prstov in dlani. Ponovite 10x.



S prstom krožite okoli prsta. Vajo ponovite z vsakim prstom posebej. Zaokrožite vsaj 10x.