

# برنامه ورزشی ویژه بهبود سندروم تونل کارپال

FOR REHABILITATION

## Treatment OF CARPAL TUNNEL SYNDROME



مشاهده کنید



www.enghebaz.com

ورزش درمانی تونل کارپال

## برنامه ورزشی برای سندروم تونل کارپال

آیا تا بحال در چهار انگشت اول خود حس گزگز و مور مور را تجربه کرده اید؟ اگر شما یکی از افرادی باشید که در شغل یا در کارهای روزانه ی خود استفاده ی زیادی از دست خود می کنید، ممکن است با این حس ها آشنایی داشته باشید.

این حس درد و گزگز و مور مور، از مچ شما شروع می شود و تا نوک انگشتان کشیده می شود. این حس ناشی از تحت فشار قرار گرفتن عصبی در محل باریکی در مچ شما، اتفاق می افتد. به این عارضه سندروم تونل کارپال گفته می شود. شما می توانید از این برنامه ورزشی پیشگیری و درمان این عارضه استفاده کنید.

- این برنامه هم برای آقایان و هم برای خانم ها قابل اجرا می باشد.

- تمرینات برنامه از نوع تمرینات کششی می باشند که باید با تمرکز و بدون وجود درد انجام شوند.

- انجام این برنامه بسیار ساده است کافی است طبق تصاویر عمل کنید. شما بسته به میزان تواناییتان می توانید زمان انجام تمرینات را کم و زیاد کنید

- شکل صحیح حرکت را انجام دهید. برنامه را در طول هفته و هر روز و به مدت ۶ هفته انجام دهید.

- بعد از اتمام دوره تمرینی اگر از شدت درد کاسته شد، می توانید یک برنامه ورزشی مناسب برای تقویت عضلات دست و بازو را شروع کنید.

**نکته مهم: هر هفته که شما پیشرفت کردید می توانید ۲۰ درصد به زمان و تعداد حرکات اضافه کنید .**

# برنامه ورزشی برای سندروم تونل کارپال

میزان استراحت × تعداد تکرار / مقدار زمان × تعداد ست

۳

۲۰ ثانیه

-



کشش ساعد و کف دست

میزان استراحت × تعداد تکرار / مقدار زمان × تعداد ست

۳\*۲

۲۰ ثانیه

-



کشش ساعد و مچ رو به پایین

میزان استراحت × تعداد تکرار / مقدار زمان × تعداد ست

۳\*۲

۲۰ ثانیه

-



کشش مچ و انگشتان رو به پایین

میزان استراحت × تعداد تکرار / مقدار زمان × تعداد ست

۳\*۲

۲۰ ثانیه

-



کشش مچ و انگشتان رو به بالا

میزان استراحت × تعداد تکرار / مقدار زمان × تعداد ست

۳

۲۰ ثانیه

-



کشش انگشتان