

## Упражнения для кистей рук для профилактики туннельного (карпального) синдрома

Туннельный (карпальный) синдром – патологическое состояние, при котором происходит сдавление срединного нерва в карпальном (запястном) канале

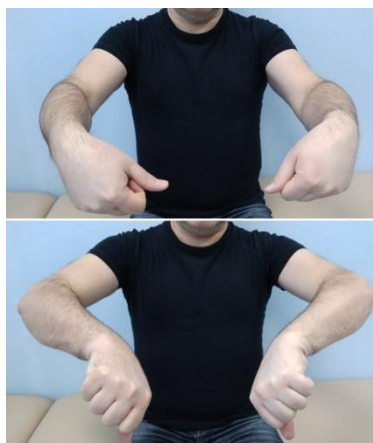
Регулярная гимнастика для кистей помогает предотвратить синдром карпального канала (туннельный синдром), снимает напряжение после длительной работы за компьютером и укрепляет мышцы. Перед выполнением упражнений сделайте лёгкую разминку — потрясите кистями, разомните пальцы.

Важно помнить, что даже если Вы, просиживая целыми днями за компьютером, пока не замечаете у себя ни одного признака развития кистевого туннельного синдрома, для его предотвращения стоит время от времени проделывать несложные упражнения, способствующие восстановлению кровообращения в кисти.

1. Сильно сожмите пальцы в кулак, а затем сильно их разожмите



2. Сожмите кулаки и поворачивайте кистями сначала в одну, потом в другую сторону



3. Прижмите ладони друг к другу, разведите в стороны локти, медленно и плавно опустите ладони как можно ниже, а затем верните в исходное положение



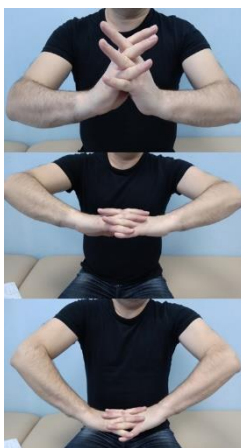
4. Соедините кончики большого и указательного пальца (жест «окей»), затем большого и среднего, большого и безымянного, большого и мизинца



5. Соедините ладони, отведите все пальцы как можно дальше назад (на 5 секунд) и затем скрестите пальцы, сжимая их (в течение 5 секунд).



6. Соедините руки в замок и выпрямите пальцы, затем выгибайте пальцы вниз, выводя запястья вверх.



7. Соедините руки ладонями перед грудью. С усилием надавливайте одной ладонью на другую (в течение 5 секунд).



8. Согните запястья вперед (держать 5 секунд), далее разогните запястья назад (держать 5 секунд)




9. Потрясите кистями рук, словно пытаетесь стряхнуть с них капельки воды  
10. Перейдите к массажу кистей с помощью шипованного мячика



Повторяйте эти упражнения через 2-3 часа работы за компьютером (по 10 раз каждое)


## КАК ИЗБЕЖАТЬ ТУННЕЛЬНОГО СИНДРОМА? 5-МИНУТНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ СУСТАВОВ РУК

**РАЗМИНКА**




Сжать и разжать кулаки, раскрывая ладонь как можно сильнее.

10 раз



Потрясти каждым пальцем и вращать им по часовой стрелке и против.


10 раз для каждого пальца



Сжать кулаки и вращать запястьями в одну сторону и в другую.


10 раз в каждую сторону

**ОСНОВНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ**




Соединить ладони, отвести все пальцы как можно дальше назад - на 5 секунд. Скрестить пальцы, сжимая их - на 5 секунд.

5 раз




Сложить ладонь к ладони. Поочередно разводите парные пальцы и соединяйте их.

5 движений каждой парой пальцев




Соединить руки в замок и выпрямить пальцы. Выгнуть пальцы вниз, выводя запястья вверх.

10 раз




Соединить подушечками большой и указательный палец, большой и средний, большой и безымянный, большой и мизинец. Повторить в обратном порядке.

5 раз для обеих рук



Соединить руки ладонями перед грудью. Держа пальцы строго вверх, и не разжимая ладоней, медленно опускать кисти ниже уровня талии и вернуть ся в исходное положение.

10 раз



Соединить руки ладонями перед грудью. С усилием надавить одной ладонью на другую на 5 секунд.

10 раз

Редактор: Майя Милич  
Дизайнер: Александр Минибаев

**АРГУМЕНТЫ**  
ФАКТЫ ARG.RU