

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

Как избежать туннельного синдрома? 5-минутные упражнения для суставов рук

Туннельный синдром — заболевание, характерное для офисных сотрудников, подростков, игроков всех возрастов и людей, увлеченно использующих свои мобильные телефоны для общения в Сети.

Туннельный синдром, он же «запястный» синдром — это общее название для ситуации, когда нерв в руке или ноге зажимается с нескольких сторон, что и вызывает болевые ощущения.

Самая распространённая причина заболевания — долгая работа за компьютером в неправильном положении. Среди других причин — неправильный изгиб руки при использовании современных средств коммуникации (планшеты, ноутбуки и др.), травмы и сильные ушибы кистей рук.

Также важно правильно обустроить своё рабочее место за компьютером, соблюдая определённые правила.

Когда вы сидите за столом и работаете с клавиатурой, угол сгиба руки в локте должен быть прямым (90°).

При работе с мышкой:

— кисть должна лежать на столе как можно дальше от края; кисть должна быть прямой; локоть при этом должен находиться на столе.

Желательно наличие специальной опоры для запястья — это может быть коврик для мыши, особой формы клавиатура или компьютерный стол со специальными силиконовыми подушечками. Стул или кресло должны иметь подлокотники.