

راه ها و روش های درمان درد و خشکی

مفاصل انگشتان دست ۱



همانطور که در شماره قبل (بهمن ۹۵) توضیح داده شد، درد و خشکی مفصل علل گوناگونی می‌تواند داشته باشد.

در این شماره تلاش می‌کنیم تا راه‌های بهبود، درمان و کاهش درد غیر دارویی و درمان پزشکی آن را به شما ارائه نماییم.

به یاد داشته باشید درد یک نشانه است و بی‌توجهی به آن می‌تواند موجب تشدید آسیب شود، لذا هنگام بروز مشکل و درد در هر نقطه از بدن بدنبال علت و درمان آن باشید.

آرتروز و خشکی مفاصل انگشتان در سنین بالاتر می‌تواند موجب از کارافتادگی و ناتوانی فرد در انجام امور روزمره شود.

تقویت چنگ دست: این حرکت، باز کردن دستگیره درب و نگه داشتن وسایل را در دست‌ها بدون اینکه بیفتند، آسان می‌کند.

- یک توپ نرم پلاستیکی را در کف دست خود گرفته و تا جایی که می‌توانید آن را فشار دهید.

- چند ثانیه در این حالت بمانید و سپس رها کنید.

- این حرکت را ۱۰ تا ۱۵ بار برای هر دست انجام دهید.

- شما می‌توانید این حرکت را ۲ تا ۳ بار در هفته انجام دهید، اما بایستی ۴۸ ساعت بین هر جلسه تمرین فاصله زمانی باشد.

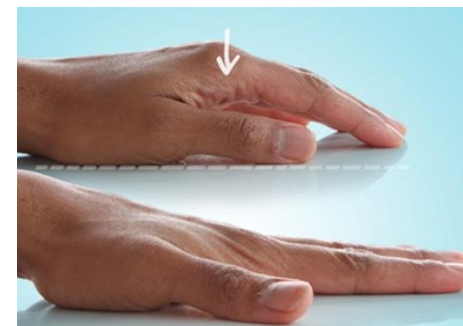
- اگر مفصل انگشت شست شما آسیب دیده است، این حرکت را نباید انجام دهید.



دانشگاه امام صادق (علیه السلام) پردیس خاوران

معاونت دانشجویی و فرهنگی

کاری از: واحد تربیت بدنی



کشیدن سرپنجه دست: این حرکت دامنه حرکت

انگشتان دست را بهبود می‌دهد.

- دست خود را صاف نگه دارید.

- انگشتان دست خود را از قسمت بالا به سمت داخل دست خم کنید، طوری که سر انگشتان به قسمت پایین انگشت‌ها برخورد کند.

- ۳۰ تا ۶۰ ثانیه دست خود را در این حالت نگه دارید و سپس رها کنید.

- حداقل ۴ بار برای هر دست این حرکت را انجام دهید.



استراحت : اولین درمان برای اکثر مشکلات درد مفاصل استراحت دادن برای برطرف شدن التهاب شدید است. البته استراحت دادن باید به میزان مناسب باشد چرا که بی حرکت نگه داشتن بیش از حد موجب از کار افتادن مفاصل و خشک شدن بیشتر مفصل می شود.

حرکات کششی انجام دهید: بعضی پزشکان اعتقاد دارند ورزش یوگا، حرکات بدن را با قرار گرفتن مفاصل در وضعیت صحیح آموزش می دهد و این باعث اصلاح مفاصل تغییر شکل یافته به حالت مناسب و سالم در زمان جمع شدن و کشیده شدن عضلات می گردد.

توجه داشته باشید که حرکات نامناسب موجب آسیب دیدگی و حرکات درست باعث بهبودی می شوند پس حرکات را با مشاوره با یک متخصص انجام دهید.

استرس خود را کاهش دهید: "یاد بگیرید که آرام باشید" اگر شما به درد خود حساس شوید و فکر خود را روی آن متمرکز کنید، این مساله بیشتر باعث آزدگی شما می شود لذا سعی کنید که با بیماری خود کنار بیایید و آرامش پیدا کنید.

ماساژ، راه حل اصلی: ماهیچه هایی را ماساژ دهید که به تاندون های مفاصل دردناک شما ختم می شوند. برای مثال اگر دست تان به آرتريت مبتلا است. با دست خود روی عضله فشار دهید و چند ثانیه صبر کنید و سپس آن را آزاد کنید.

مصرف ویتامین C را افزایش دهید: مطالعات نشان داده است که اکثر بیماران دچار آرتريت روماتوئید، دچار کمبود ویتامین C هستند. کمبود ویتامین C این بیماری را تشدید می کند بنابراین مصرف روزانه ویتامین C یک درمان خوب خانگی برای بیماران است.

تغییر در فعالیت و استراحت

برای کاهش فشار روی مفصل های کوچک تر موجود در انگشتان، فشار روی مفصل های بزرگ تر را کاهش دهید؛ به عنوان مثال بغل کردن سبد خرید مانند بغل کردن بچه، بهتر از گرفتن سبد از دسته آن است. به جای استفاده از دست ها برای بلند شدن از صندلی، روی لبه صندلی قرار بگیرید و با استفاده از قدرت پا بلند شوید.

کارهای روزمره مانند تمیزکاری و شستن لباس را تقسیم بندی کنید.

از به دست گرفتن هر وسیله ای برای مدت طولانی بپرهیزید و در صورتی که نمی توانید از انجام این فعالیت ها بپرهیزید، هر ۱۵ دقیقه بین کار استراحت کنید.

مشت کردن دست: دست خود را مشت کنید، طوری که شست شما روی بقیه انگشتان باشد.

- ۳۰ تا ۶۰ ثانیه مشت خود را نگه دارید. سپس مشت خود را باز کنید و انگشتان خود را بکشید.
- این حرکت را حداقل ۴ بار، با هر دست انجام دهید.



کشیدن انگشتان دست: این حرکت باعث کاهش درد و بهبود حرکت دست ها می شود.

- دست خود را روی یک سطح صاف مثل میز قرار دهید.
- کف دست خود را کاملا به سطح میز بچسبانید، بدون اینکه فشاری به مفاصل انگشتان وارد شود، یعنی نباید خیلی دست خود را فشار دهید تا درد بگیرد.
- ۳۰ تا ۶۰ ثانیه دست خود را در این حالت نگه دارید و سپس رها کنید.
- این حرکت را حداقل ۴ بار برای هر دست خود انجام دهید.