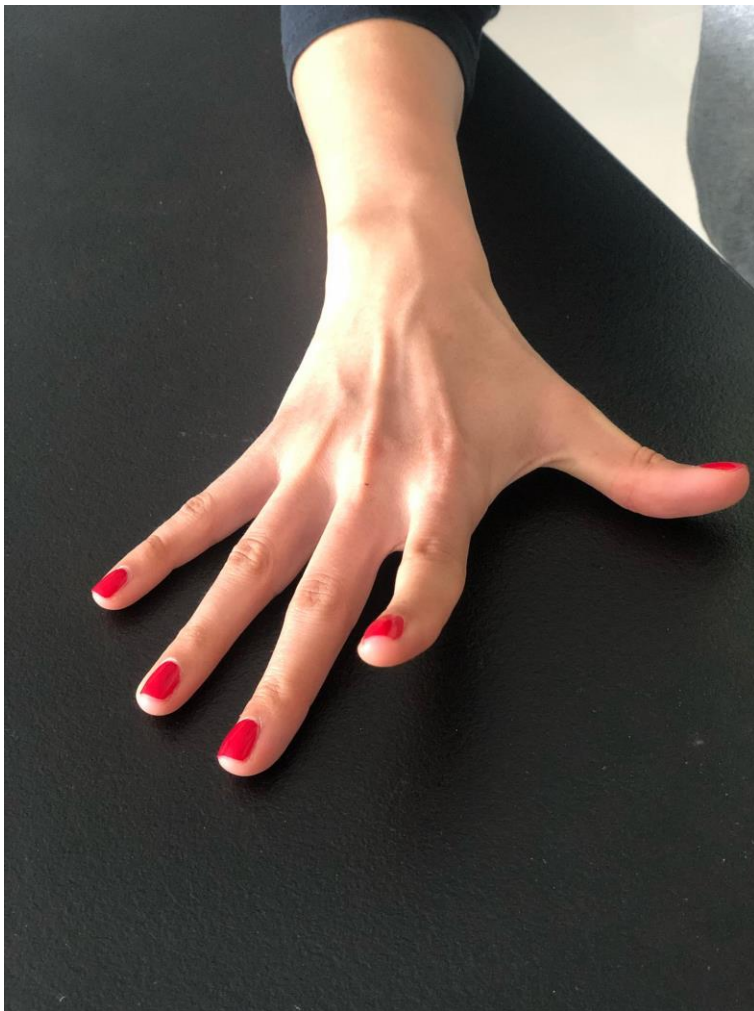


## TRATAMENTUL LEZIUNILOR MUSCULO-SCHELETALE PRIN MIJLOACE FIZIOKINETOTERAPEUTICE

### Sindromul de tunel carpian

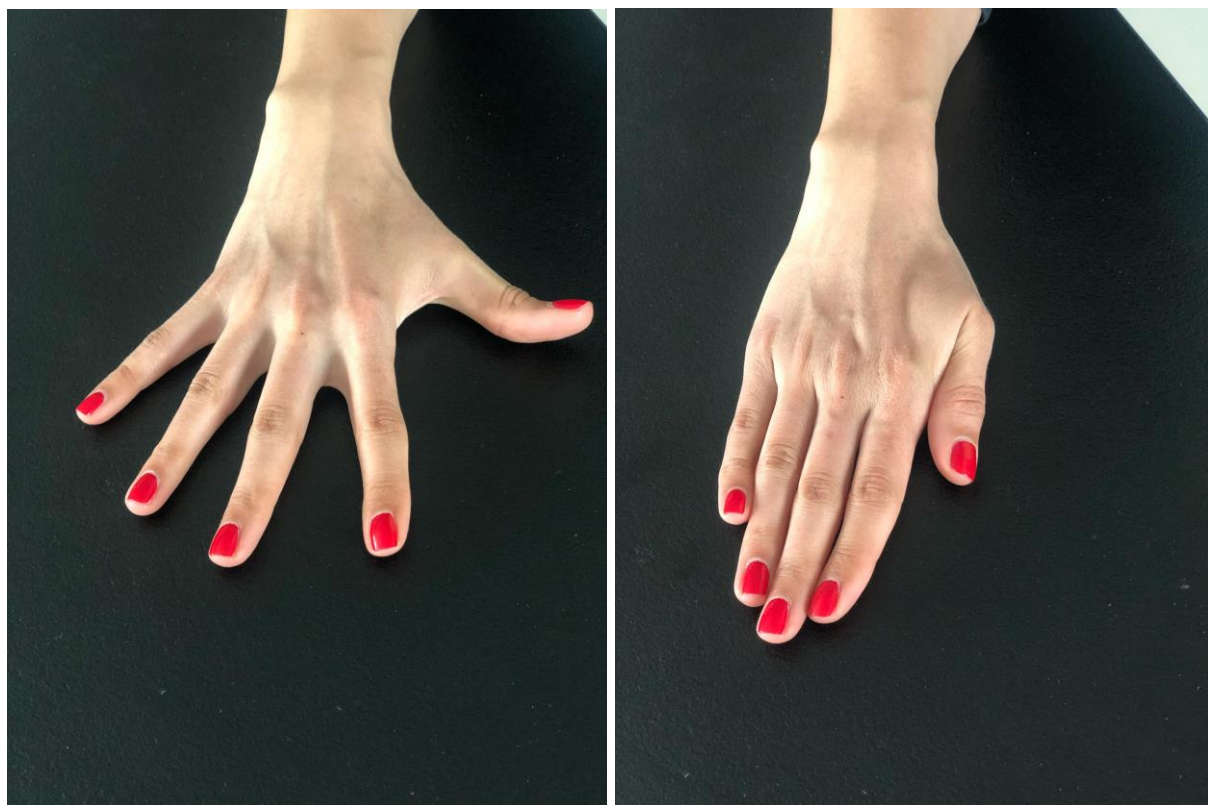
Mulți tehnicieni suferă de acest sindrom. Există mai multe exerciții simple care pot diminua simptomele acestui sindrom dacă sunt efectuate zilnic. Acestea vor fi exemplificate prin imagini și au fost elaborate în colaborare cu un kinetoterapeut cu experiență.



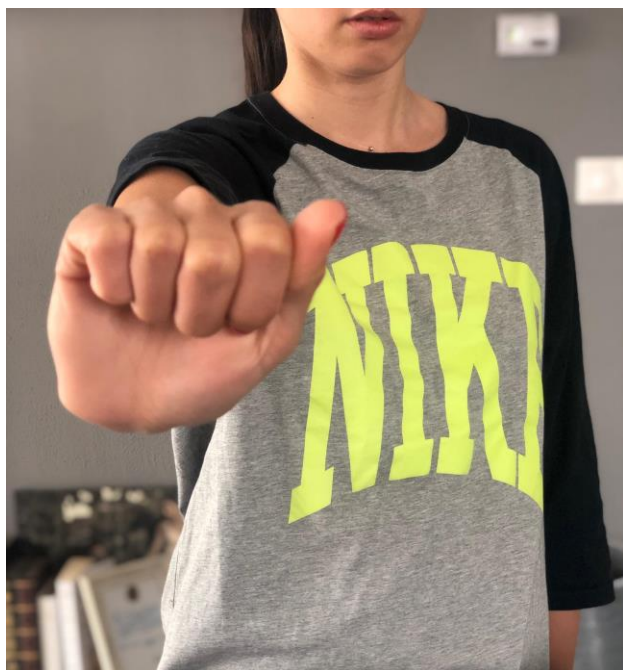
Primul exercițiu constă în plasarea mâinii pe o suprafață rigidă și ridicarea pe rând a fiecărui deget, până la punctul maxim. Se repetă exercițiul de cateva ori



Al doilea exercițiu constă în menținerea mâinii pe o suprafață rigidă și îndoirea repetată a fiecărui deget în parte, atât cât este posibil, de câteva ori.



Exercițiul constă în apropierea și depărtarea repetată a degetelor. Exercițiul se practică de câteva ori.



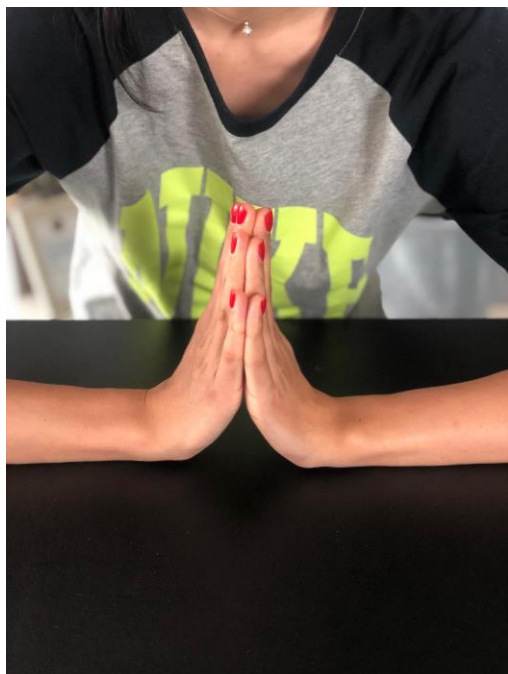
Se strânge pumnul, se întinde la maxim mâna și se încearcă ridicarea încheieturii, după care se revine cu mâna pe lângă corp. Se repetă exercițiul bilateral, de câteva ori.



Se realizează tracțiunea fiecărui deget în parte, cu mâna contralaterală, pentru întinderea musculaturii

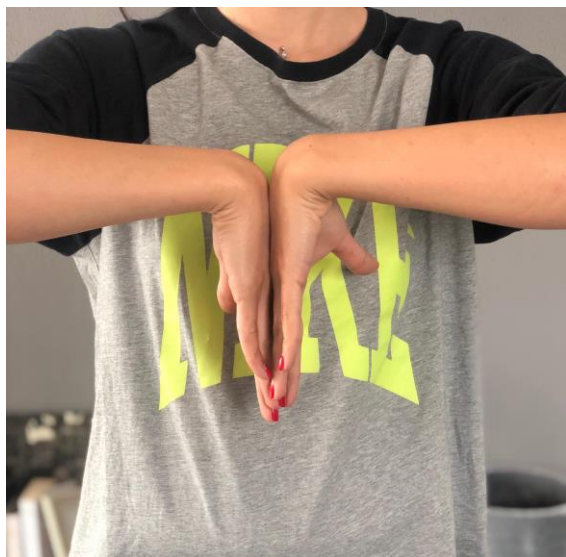


Se încearcă menținerea mâinilor în poziție fixă, întinderea palmei spre înainte și tracțiunea degetelor spre umeri. Se repetă exercițiul bilateral.





Se lipesc palmele la centrul pieptului, coatele și antebrățele fiind în contact cu suprafața dură (masa).



Se lipesc palmele pe suprafața lor exterioară, iar antebrățele se țin paralele cu solul, apoi se revine cu mâinile pe lângă corp, după care se repetă exercițiul

Se mai pot practica exerciții pentru prevenirea sindromului de tunel carpian cu ajutorul obiectelor special confecționate în acest scop.



Exerciții pentru prehesiune cu mingea antistres.

Se practică strângerea mingii în palmă și revenirea la normal. Se repetă de câteva ori, apoi se execută cu mâna opusă.