

Zdravotní opatření při práci na počítači: svaly rukou (pokračování 5)

Irena Daňková, PŘF MU

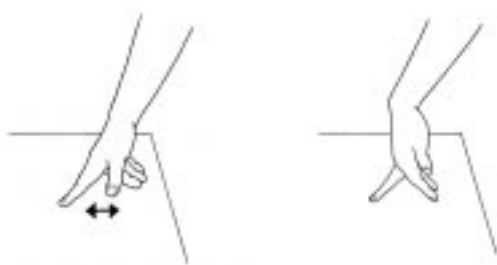
V tomto posledním pokračování seriálu o zdravotních opatřeních při práci na počítači se zaměříme na uvolnění a protažení svalů v oblasti ruky. I u těchto cvičení platí stejné zásady, které byly uvedeny již v předchozích článcích. Tzn. že pohyb při cvičení je pomalý a řízený, prováděný v souladu s dýcháním (nádech - zvýšení svalového napětí, výdech - uvolnění a protažení). Jedná se o pohyb, v jehož průběhu si uvědomujeme činnost svalů, které pohyb určují i kontrolují, jako vlnu aktivity postupující po té části těla, v níž pohyb probíhá. Podaří-li se nám při cvičení soustředit pozornost do procvičovaného místa a v představě do něj vedeme i dech, dochází v daném místě k lepší inervaci a prokrvení, tedy i k prohrátí. Zaměřením pozornosti na to, co právě děláme, se uvolňuje mysl od ostatních myšlenek i od problémů a napětí, které s nimi souvisí. Tím dochází k uvolňování mysli i těla zároveň.

Přeji vám všem, kteří jste vydrželi sledovat tento seriál cvičení až do konce, aby se vám při cvičení vše dařilo a vaše svaly byly nejenom krásně uvolněné a protažené, ale především nebolavé a funkční!

Cvičení na uvolnění a protažení svalů prstů

Cvičení 1

- uvolňuje napjaté tkáně rukou a hluboké svalstvo dlaně
- výborné celkové protažení rukou



(a)

(b)

- (a) V sedě u stolu v předpažení pokrčmo ohneme zápěstí dlaní k tělu. Držíme ruku nad stolem a prsty ukazováku a prostředníku střídavě protlačujeme po desce stolu vpřed a vzad. Vyvarujeme se pohybu do stran.
- (b) Cvičení opakujeme pro všechny zbylé prsty obou rukou. Tlačíme jemně, bez použití síly.

Cvičení 2

- zvyšuje ohebnost a sílu prstů
- uvolňuje ztuhlá a bolavá ruce
- pomáhá překonat napětí po stálém úchopu



(a)

(b)

- (a) ZP: Uvolněný sed nebo stoj, v předpažení pokrčmo poníž široce rozevřeme prsty pravé ruky. Levou ruku položíme na hřbet pravé a propleteme prsty levé ruky prsty ruky pravé. Sevřeme levou ruku v pěst.
- (b) Začneme pomalu svírat prsty pravé ruky. Ucítime bod protažení, který vnímáme jako napjatou kůži. Zastavíme, dokud pocit napjaté kůže nezmizí. Pokračujeme až do zcela zatáaté pěsti. Pevně stiskneme a podržíme po dobu 15-ti vteřin. Sevření pomalu uvolníme a po protřepání obou rukou pokračujeme na opačnou stranu.

Cvičení 3

- protahuje svaly prstů od špiček až po předloktí
- zvyšuje ohebnost a sílu prstů
- pomáhá obnovit jemnou koordinaci ruky

Toto cvičení můžeme zařadit během pracovního dne, kdykoliv je to možné, (telefonování, na schůzi, při čekání v autě na zelenou).



(a)

(b)

- (a) V sedě u stolu v předpažení pokrčmo tlačíme ukazovákem proti hraně stolu a udržujeme přitom zápěstí rovné. Jakmile ucítíme pocit napětí, podržíme polohu do uvolnění. Při protahování jednoho prstu se snažíme udržet ostatní prsty uvolněné.
- (b) V sedě u stolu opřeme levý loket o stůl. Ohneme zápěstí levé ruky a ukazovákem pravé ruky přitahujeme levý ukazovák směrem k předloktí. Při pocitu odporu zastavíme a s dýcháním uvolníme. Cvičení opakujeme pro zbylé prsty obou rukou. Tento cvik můžeme cvičit také metodou PIR.

Cvičení 4

- zvyšuje ohebnost zápěstí a prstů
- umožňuje hladké a plynulé pohyby prstů



V sedě u stolu s loktem opřeným o stůl ohneme ruku v zápěstí dopředu a dolů. Ukazovákem druhé ruky přitlačíme jemně ukazovák v bodě mezi metakarpem a článkem prstu. Tlačíme velmi jemně a jakmile ucítíme odpor, zastavíme a počkáme na uvolnění. Opakujeme pro zbývající prsty. Po protažení všechny prsty protřepeme.

Cvičení na uvolnění a protažení oblasti palce

Cvičení 5

- uvolňuje bolest a napětí v palci
- pomáhá obnovit plný rozsah pohybu palce



(a)

(b)

- (a) ZP: V sedě u stolu předpažíme poníž a prsty pravé ruky široce rozevřeme. Palcem a ukazovákem levé ruky obejmeme hřbet pravé ruky tak, že prsty vložíme mezi palec a ukazovák pravé ruky.
- (b) Pomalu sevřeme horní ruku v pěst. Tuto polohu podržíme s dýcháním 15-20 vteřin. Potom uvolníme sevření a protřepeme obě ruce. Cvičení zopakujeme v opačném pořadí.

Cvičení 6

- uvolňuje napětí v palci
- zvyšuje rozsah pohybu palce



(a)

(b)

- (a) Palcem a ukazovákem levé ruky uchopíme masitou oblast mezi palcem a ukazovákem pravé

ruky. Tato oblast obsahuje akupunkturní bod zvaný „hoku“. Tuto oblast jemně stiskneme a podržíme po dobu 15 - 20-ti vteřin.

- (b) S udržováním stisku masité tkáně pomalu rozevíráme prsty a palec pravé ruky až do širokého rozevření. Tuto polohu podržíme po dobu 10-ti vteřin. Vyměníme ruce a opakujeme pro levou ruku.



(a)

(b)

Cvičení 7

Zvyšuje rozsah pohybu palce. Čím jemněji a pomaleji budeme toto cvičení provádět, tím rychleji dosáhneme pozitivních výsledků.



(a)

(b)

- (a) V sedě u stolu opřeme loket levé ruky o stůl a pravou paži předpažíme pokrčmo. Ukazovákem levé ruky jemně tlačíme palec přímo před dlaň. Při pocitu napětí a bolesti zastavíme a počkáme na uvolnění.
- (b) Palec táhneme do středu dlaně, můžeme se snažit jej přitisknout dovnitř dlaně. Můžeme také vtočit zápěstí malíkovou stranou dovnitř. To vytvoří silnější protažení palce, ale neměli bychom jej zkoušet dokud nedokážeme zacvičit první variantu bez pocitu bolesti.

- (a) V sedě u stolu položíme ruku dlaní na stůl, zápěstí udržujeme rovné. Ukazovákem druhé ruky odtahujeme jemně palec od ukazováku tak, abychom vytvořili co největší vzdálenost mezi nimi. Ostatní prsty by měly zůstat uvolněné. Při pocitu odporu a bolesti zastavíme a počkáme na uvolnění.
- (b) Ukazovákem ruky palec odtahujeme vzhůru. Palec nezvedáme výš než o 5 cm. Obě cvičení můžeme provádět metodou PIR.

Literatura

- [1] Daňková, I., *Vliv práce s počítačem na rozvoj syndromu z opakovaného přetížení*. Diplomová práce. Brno, Pedagogická fakulta MU v Brně, 2002. 135 s.
- [2] Kombercová, J., Svobodová, M. : *Autorehabilitační sestava*. Fontána, Olomouc 2000, ISBN 80-901989-9-6. □

Cvičení 8

- protahuje hluboké svaly palce v dlani
- uvolňuje napětí v základně palce