



RIEŠŲ MANKŠTA

- ① Padėkite plaštakas ant stalo. Lengvai sulenkite pirštus į kumštį. Pasukite kumštį per riešą į išorę, tuomet pasukite į vidų. Ištieskite plaštakas.
- ② Lengvai sulenkite pirštus į kumštį. Kelkite plaštaką per riešą į viršų, atsargiai nuleiskite, ištieskite pirštus ir plaštaką padėkite ant stalo.



PIRŠTŲ MANKŠTA

- ① Padėkite rankas nuo alkūnių ant stalo, plaštakas pasukite delnu į stalą. Atitraukite pirštus vieną nuo kito (išskėskite) ir pritraukite (suglauskite).
- ② Padėkite plaštakas delnu ant stalo. Kelkite po vieną pirštą į viršų, palaikykite ir nuleiskite. Taip kelkite visus abiejų rankų pirštus.
- ③ Padėkite plaštakas delnu į viršų. Lenkite palaipsniui pirštus per visus sąnarius į kumštį ir ramiai ištieskite.
- ④ Padėkite plaštakas delnu į viršų. Lenkite tik pirštų galiukus ir ištieskite.



NYKŠČIO MANKŠTA

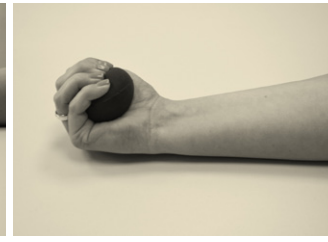
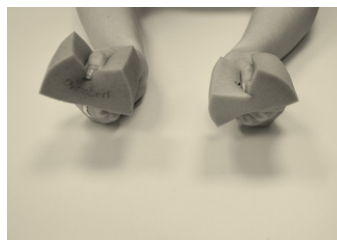
- ① Padėkite plaštaką delnu ant stalo. Suglauskite pirštus. Nykštį atlenkite į šoną, palaikykite ir pritraukite.
- ② Padėkite plaštaką šonu ant stalo nykščiais į viršų. Lenkite nykštį žemyn, delno paviršiumi siekdami stalo, pakelkite į viršų.



PRATIMAI SU ERGOTERAPINĖMIS PRIEMONĖMIS



- ① Spauskite kempinę dviem pirštais: nykštį laikykite kempinės apačioje, rodomąjį pirštą – jos viršuje. Keiskite visus pirštus paeiliui.
- ② Paimkite kempinę tarp sulenktų pirštų ir nykščio ir iš viršaus spauskite ją vien tik nykščio galu.
- ③ Spauskite kamuoliuką į stalą delnu, spauskite pirštais.
- ④ Spauskite kamuoliuką į delną, palaikykite.
- ⑤ Suimkite kamuoliuką pirštų galiukais, palaikykite.



VšĮ Karoliniškių poliklinika

REUMATINĖS LIGOS: PRATIMAI JŪSŲ SĄNARIAMS

SERGANČIŲJŲ REUMATOIDINIŲ ARTRITU RANKŲ MANKŠTA



Parengė VšĮ Karoliniškių poliklinikos kineziterapeutės Lina Ivoškytė ir Inga Balčiūnienė, gyd. endokrinologė doc. dr. Lina Zabulienė







Vilniaus m. savivaldybės finansuojama sveikatos programa „Sergančiųjų reumatinėmis ligomis negalios prevencija“

REUMATOIDINIS ARTRITAS








tai autoimuninė liga, kuria susirgus organizmo imuninė sistema, veikdama neteisingai, pažeidžia sąnarius ir sukelia jų uždegimą. Sąnarius skauda, jie tinsta, parausta, ilgai nei deformuojasi, sumažėja jų lankstumas, silpnėja raumenų jėga, tampa sunku judėti.

Reumatoidinio artrito gydymas yra ilgalaikis, nuoseklus ir kompleksinis. Darnus paciento, gydytojo ir kineziterapeuto bendradarbiavimas yra sėkmės garantas. Vaistai malšina skausmą, stabdo ligos raidą, tačiau stebuklingų galių neturi, tad sustiprinti raumenis gali tik pats žmogus. Kasdienis fizinis aktyvumas – būtina sąlyga gerai savijautai. Kita vertus, netaisyklinga mankšta ir per didelis apkrovimas gali paūminti sąnarių skausmus, todėl visuomet pasitarkite su patyrusiu profesionaliu kineziterapeutu. Labai svarbu žinoti, kada, koku intensyvumu ir kaip reikia mankštintis, tačiau dar svarbiau – ko nedaryti.

REKOMENDACIJOS DARBUI

-  Venkite ilgalaikės aktyvios veiklos, kuri gali sukelti skausmą ar stresą (pvz., toli nešti sunkų daiktą).
-  Dirbdami ar laisvalaikiu išlaikykite taisyklingą laikyseną, nesikūprinkite.
-  Venkite ilgą laiką stovėti vienoje padėtyje – kas 20–30 minučių keiskite padėtį arba kelias minutes pasivaikščiokite.
-  Jei ilgai ir intensyviai dirbate fizinį darbą, kas 20–30 min. pailsėkite.
-  Venkite bet kokių sąnarių perkrovų, vėsinkite sąnarius, jei jie patino po krūvio.
-  Jei sergate ankiloziniu spondilitu, pasitarkite su kineziterapeutu dėl laikysenos korekcijos.

PATARIMAI, KAIP TAUSOTI SĄNARIUS

-  Į skausmą reaguokite kaip į signalą, kad reikia nutraukti veiklą.
-  Venkite laikyti sąnarį vienoje padėtyje ilgą laiką, nesilaikykite autobuse iškėlę ranką už „skersinio“.
-  Miegokite ant kieto pagrindo, nedėkite pagalvės po sulenktais keliais.
-  Mankštinkitės reguliariai, pasivaikščiokite gamtoje, važiuokite dviračiu, plaukiokite.
-  Avėkite patogią, neslidžią avalynę.
-  Atlikite judesius didesniais ir stipresniais sąnariais (alkūne spauskite durų rankeną, delnu – jungiklius ir kt.).
-  Planuokite dienos darbus ir poilsį – per dieną atlikite tik vieną namų ruošos darbą (pvz., drabužių skalbimas ar namų valymas).
-  Nepradėkite veiklos, kurios negalėsite nutraukti, jei ji pasirodys ne pagal Jūsų jėgas.
-  Daiktus kelkite taisyklingai, abiem rankomis, neškite prispaudę prie krūtinės; nelaikykite telefono stipriai suspaudę ranka.
-  Naudokite lengvesnius namų apyvokos daiktus, įrankius storomis, ilgomis rankenomis.
-  Puodus ar sunkius daiktus neškite po dugnu pakišdami vieną delną ir dilbį, o kita ranka prilaikydami.
-  Rankinę neškite ant sulenkto dilbio arba po pažastimi.
-  Pritaikykite savo darbo vietą, aplinką, naudokite prietaisus, kurie palengvintų rankų darbą.
-  Naudokite įtvarus, pagalbines ėjimo priemones, dilbiamentus, siekdami sumažinti krūvį sąnariams.
-  Kontroluokite kūno svorį.

FIZINIAI PRATIMAI RANKOMS




Pratimus atlikite sėdėdami, kiekvieną pratimą kartokite 5-10 kartų, 2 kartus per dieną.



PRIEŠ MANKŠTĄ



pamasažuokite rankas su masažo kamuoliuku.

PEČIŲ MANKŠTA

-  Nuleiskite rankas žemyn ir atpalaiduokite. Įkvėpdami pečius kelkite į viršų. Iškvėpdami pečius nuleiskite žemyn.
-  Nuleiskite rankas žemyn ir atpalaiduokite. Įkvėpdami pečius ramiai atloškite atgal glausdami mentes viena prie kitos ir palaikykite kelias – 10 sekundžių. Iškvėpdami grįžkite į pradinę padėtį.
-  Nuleiskite rankas žemyn ir atpalaiduokite. Ramiai kvėpuodami sukite pečiais 10 ratukų į priekį ir 10 ratukų atgal. Atsipalaiduokite, pajudinkite nuleistas rankas.



ALKŪNIŲ MANKŠTA

-  Sunerkite rankų pirštus. Ištieskite rankas per alkūnės sąnarį į priekį, lėtai kelkite jas į viršų ir nuleiskite.
-  Sunerkite rankų pirštus, ištieskite rankas į priekį. Lenkdami per alkūnės sąnarius siekite sunertomis rankomis kairiojo peties, lėtai ištieskite. Tuomet siekite dešiniojo peties, lėtai ištieskite.

