



پیشگیری از بروز آسیب به عضلات انگشتان

اگر شما علاقمند به سنگنوردی و صعود به دیواره ها و کار با گیره ها هستید شاید با درد انگشتان یا آسیب رسیدن به عضلات آن مواجه شده اید. در ادامه با مقاله ای مفید برای پیشگیری اینگونه موارد با سلوچ همراه باشید.

چگونه از بروز آسیب جلوگیری کنیم؟

من قبلا در مورد چگونگی کاهش خطر آسیب دیدگی با تنظیم صحیح رژیم غذاییتان صحبت کردم، و این بار می خواهم یک مقاله واقعا مناسب و کارآمد در مورد این که چگونه شما می توانید از بروز صدمات قرقره (عضلات انگشتان) جلوگیری کنید، به اشتراک بگذارم.

اگر شما در حال بهبود یافتن از یک آسیب قرقره هستید و یا امیدوارید از یک آسیب قرقره برای بقیه عمر خود جلوگیری کنید، پس از این ورزش تقویت انگشت ساده از دکتر جارد وگی با نام مستعار دکتر کوهنوردی لذت خواهید برد. (پیشگیری از بروز آسیب به عضلات انگشتان)





چگونه از بروز آسیب قرقره جلوگیری کنیم؟

ارائه توسط دکتر جارد وگی

شما درد شدیدی در سراسر انگشت خود پس از یک روز طولانی آویزان شدن از گره های انگشتی احساس می کنید. انگشت شما متورم شده و به سختی خم می شود. شما ممکن است در حالی که به سختی روی یک گره خم شده اید صدای شکستگی یا یک ضربه ناگهانی را بشنوید. احتمالاً شما یک رباط قرقره را در انگشت خود پاره کرده اید.

عضلات در ساعدهای ما تا تاندون های بلند امتداد پیدا می کنند تا به انگشتان برسند. این تاندون ها از طریق غلاف ها عمل کرده و توسط قرقره هایی که تاندون ها را هم تراز با استخوان ها نگه می دارند به سمت پایین لنگر اندازی (آویزان) شده اند.

هنگامی که فشار بیش از حد بر روی تاندون های انگشت قرار می گیرد، فشار یک نیروی خارجی روی قرقره اعمال می کند، که ممکن است سبب پارگی آن بشود. این یکی از رایج ترین آسیب های کوهنوردی است، اما خبر خوب برای شما این است که می توان با یک نوار لاستیکی و چند تمرین فیزیوتراپی هدف گذاری شده از بروز آن جلوگیری کرد. (پیشگیری از بروز آسیب به عضلات انگشتان)

بهترین تمرین برای پیشگیری از بروز آسیب به عضلات انگشتان :

کشش و انبساط انگشتان : سه مرتبه و هر مرتبه ۱۰ بار تکرار کنید.

این تمرین عضلاتی را در دست و انگشتان که می توانند با اعمال فشار بر قرقره های انگشت مخالفت کنند، تقویت می کند. (پیشگیری از بروز آسیب به عضلات انگشتان)

قرار دادن انگشتان در نوار لاستیکی :



۱- با یک نوار لاستیکی در اطراف انگشت شست خود شروع کنید.





۲- نوار را نیم دور در جهت حرکت عقربه های ساعت (ساعتگرد) بچرخانید و آن را دور انگشت اشاره خود حلقه کنید.



۳- نوار را نیم دور در خلاف جهت حرکت عقربه های ساعت (پادساعتگرد) بچرخانید و آن را دور انگشت وسط خود حلقه کنید. این الگو را تکرار کنید تا تمام انگشتان دست به هم متصل بشوند.
(پیشگیری از بروز آسیب به عضلات انگشتان)

تمرین :



۴- با خم کردن انگشتان دستتان رو به جلو شروع کنید.





۵- انگشتان دستتان را به طور کامل رو به بیرون بکشید (کف دستتان را باز کنید) تا در برابرشان مقاومت ایجاد بشود.



۶- این عمل همچنین می تواند با تجهیزات تخصصی مانند TheraBand Hand Xtrainer (نوار تمرین دهنده و کش دهنده انگشتان) انجام بشود.

* شما می توانید TheraBand Hand Xtrainer خود را از وبسایت آمازون و یا فروشگاه های منتخب دریافت کنید.



۷- تمرین کشش و انبساط انگشت را با چمباتمه زدن جزئی (حالت تداعی کننده آویزان شدن از گره ها) با هر دو دست بالای سرتان انجام دهید.





Soluch.ir

مرجع تخصصی کوهنوردی و طبیعت گردی

یکپارچه کردن انبساط انگشتان به این صورت موثرتر است چرا که موقعیت بدن را در حال کوهنوردی از نزدیک شبیه سازی می کند. (پیشگیری از بروز آسیب به عضلات انگشتان)

دکتر جارد وگی یک فیزیوتراپیست، پروفسور در دانشگاه کالیفرنیا جنوبی (USC) و یک نویسنده در زمینه جراحات مرتبط با کوهنوردی است. او دکترای خود را در فیزیوتراپی از USC دریافت کرده است. امتیاز عضویت هیئت مدیره ی وی به عنوان یک متخصص بالینی ارتوپدی از طرف انجمن فیزیوتراپی آمریکا تایید شده است. او بیش از ده سال تجربه کوهنوردی دارد و در سراسر دنیا کوهنوردی کرده است. کوهنوردی و پیشگیری از آسیب دیدگی علایق او هستند، و او به ترکیب این دو متعهد است.

(پیشگیری از بروز آسیب به عضلات انگشتان)

مترجم : علی کفائی

منبع

صعود و سلامتی

