Memorial Sloan Kettering Cancer Center

ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ ΑΣΘΕΝΟΥΣ & ΝΟΣΗΛΕΥΤΗ

Πρόγραμμα άσκησης χεριού

Αυτές οι πληροφορίες περιγράφουν ένα πρόγραμμα άσκησης χεριού που θα βοηθήσει με την ανάρρωσή σας.

Ασκήσεις των χεριών με απαλές κινήσεις θα συμβάλουν να μην νιώθετε άκαμπτοι. Έτσι θα μπορέσετε να κινείστε πιο καλά και να αναλάβετε τις δυνάμεις και την αντοχή σας.

Οι παρακάτω ασκήσεις χεριών θα σας βοηθήσουν να ασκήσετε μερικές διαφορετικές μυϊκές ομάδες. Ο ιατρό εργασίας ή ο φυσιοθεραπευτής σας μπορεί να προσαρμόσει τις ασκήσεις ώστε να ικανοποιεί τις ανάγκες σας.

Συμβουλές ασκήσεων

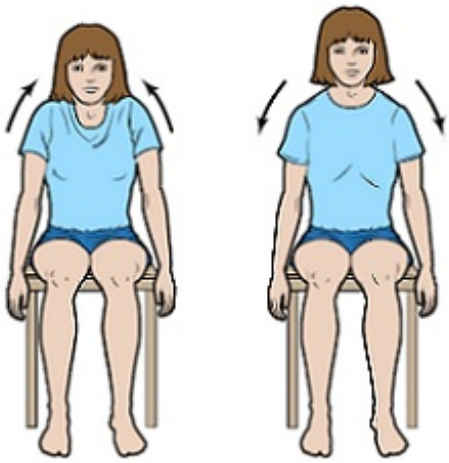
- Ντυθείτε άνετα ώστε τα ρούχα σας που να μην περιορίζουν τις κινήσεις σας. Φοράτε νοσοκομειακή ρόμπα, πιτζάμες ή αθλητικά ρούχα.
- Κάνετε κάθε κίνηση αργά.
- Μην κρατάτε την ανάσα σας ενώ κάνετε κάποια από αυτές τις ασκήσεις. Αναπνέετε βαθιά. Μπορεί να βοηθήσει αν μετράτε με δυνατή φωνή κατά την διάρκεια των ασκήσεων ώστε να παραμένει ομοιόμορφος ο ρυθμός των αναπνοών σας και να θυμάστε να αναπνέετε.
- Κάνετε αυτές τις ασκήσεις ενώ ξαπλώνετε στο κρεβάτι, κάθεστε στην άκρη του κρεβατιού σας, κάθεστε με ίσια την πλάτη σας σε μία καρέκλα ή όρθιοι.
    - Εάν τα κάνετε ενώ κάθεστε στην άκρη του κρεβατιού σας ή στέκεστε όρθιοι, βεβαιωθείτε ότι υπάρχει εκεί κοντά κάποιος υπεύθυνος συνεργάτης περίθαλψης. Έτσι θα μπορέσετε να βεβαιωθείτε ότι είστε ασφαλής και θα μειωθεί ο κίνδυνος να πέσετε.

- Εάν δεν νιώθετε άνετα ή πονάτε με μία άσκηση, μην την κάνετε. Ενημερώστε τον ιατρό εργασίας ή τον φυσιοθεραπευτή σας για τις ασκήσεις με τις οποίες δεν νιώθετε άνετα. Συνεχίστε να κάνετε τις υπόλοιπες ασκήσεις με τις οποίες δεν πονάτε.
- Εάν έχετε ερωτήσεις, μιλήστε με τον φυσιοθεραπευτή ή τον ιατρό εργασίας σας.

Ασκήσεις

Μαζέματα ώμων

1. Κινήστε τους ώμους σας προς τα επάνω προς τα αυτιά σας, σαν να τους μαζεύετε (βλ. Εικόνα 1).
2. Ρίξτε τους κάτω (βλ. Εικόνα 2).



Εικόνα 1 και Εικόνα 2.
Μαζέματα ώμων

Επαναλάβετε ____ φορές.
Κάνετε αυτή την άσκηση ____ φορές την ημέρα.

Μαζέματα στις ωμοπλάτες

1. Κινήστε τους ώμους σας προς τα πίσω, προς την πλάτη σας. Προσπαθήστε να πιέσετε τα φτερά σας μεταξύ τους (βλ. Εικόνα 3).



Εικόνα 3. Μαζέματα στις ωμοπλάτες

2. Κρατήστε για ____ δευτερόλεπτα.
3. Χαλαρώστε.

Επαναλάβετε ____ φορές.
Κάνετε αυτή την άσκηση ____ φορές την ημέρα.

Τραβήγματα ώμων προς τα εμπρός

1. Κινήστε τους ώμους σας προς τα εμπρός, προς το στήθος σας (βλ. Εικόνα 4).



Εικόνα 4. Τραβήγματα ώμων προς τα εμπρός

2. Κρατήστε για____ δευτερόλεπτα.
3. Χαλαρώστε.

Επαναλάβετε ____ φορές.
Κάνετε αυτή την άσκηση ____ φορές την ημέρα.

Κυκλικές κινήσεις με τους ώμους

1. Κάντε κυκλάκια στους ώμους σας προς τα εμπρός ____ φορές (βλ. Εικόνα 5).



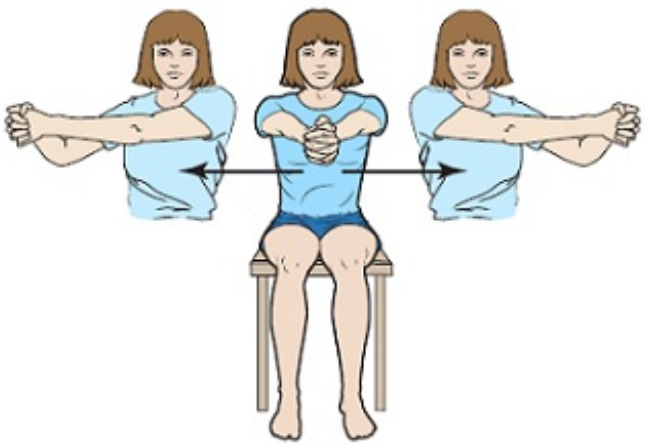
Εικόνα 5. Κυκλικές κινήσεις με τους ώμους

2. Κάντε κυκλάκια στους ώμους σας προς τα πίσω ____ φορές.
3. Χαλαρώστε.

Κάνετε αυτή την άσκηση ____ φορές την ημέρα.

Περιστροφές με τα χέρια στο πλάι

1. Με τα χέρια σας στο ύψος των ώμων, πιάστε τα χέρια σας μεταξύ τους μπροστά σας.
2. Χωρίς να κινήσετε τη μέση σας, μετακινήστε τα χέρια σας προς τα αριστερά (βλ. Εικόνα 6).



Εικόνα 6. Περιστροφές με τα χέρια στο πλάι

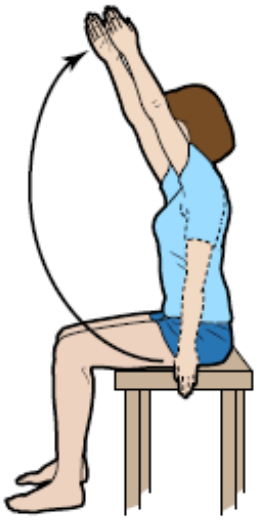
3. Επιστρέψτε τα χέρια σας στο κέντρο.
4. Χωρίς να κινήσετε τη μέση σας, μετακινήστε τα χέρια σας προς τα δεξιά.
5. Επιστρέψτε τα χέρια σας στο κέντρο.

Επαναλάβετε ____ φορές.
Κάνετε αυτή την άσκηση ____ φορές την ημέρα.

Άρσεις χεριών

Ενώ κάνετε αυτή την άσκηση, εάν ένα χέρι είναι πιο αδύναμο από το άλλο, πιάστε τις παλάμες σας μεταξύ τους και σηκώστε τις και τις δύο πάνω από το κεφάλι σας.

1. Ξεκινήστε με τα χέρια σας στο πλάι.
2. Με τις παλάμες σας να κοιτάζουν η μία την άλλη, φέρτε τα χέρια σας μπροστά σας και σηκώστε τα προς τα πάνω (βλ. Εικόνα 7).



Εικόνα 7. Άρσεις χεριών

3. Επιστρέψτε στην αρχική θέση.

Επαναλάβετε ____ φορές.
Κάνετε αυτή την άσκηση ____ φορές την ημέρα.

Περιστροφή ώμων προς τα πίσω

Ενώ κάνετε αυτή την άσκηση, εάν ένα χέρι είναι πιο αδύναμο από το άλλο, πιάστε τις παλάμες σας μεταξύ τους και σηκώστε τις και τις δύο πάνω από το κεφάλι σας.

1. Ξεκινήστε με τα χέρια σας στο πλάι.
2. Με τις παλάμες των χεριών σας να κοιτάζουν η μία την άλλη, σηκώστε τα χέρια σας πίσω σας όσο πιο πολύ μπορείτε (βλ. Εικόνα 8).



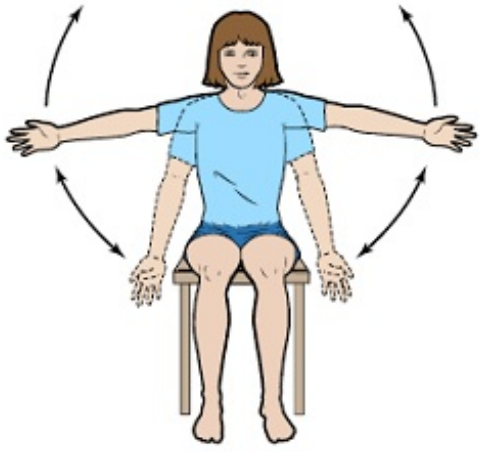
Εικόνα 8. Περιστροφή ώμων προς τα πίσω

3. Επιστρέψτε στην αρχική θέση.

Επαναλάβετε ____ φορές.
Κάνετε αυτή την άσκηση ____ φορές την ημέρα.

Άρσεις με τα χέρια στο πλάι

1. Ξεκινήστε με τα χέρια σας χαλαρά στο πλάι σας (βλ. Εικόνα 9).



Εικόνα 9. Άρσεις με τα χέρια στο πλάι

2. Σηκώστε αργά τα χέρια σας προς το πλάι όσο πιο πολύ μπορείτε. Εάν μπορείτε, προσπαθήστε να τα σηκώσετε πάνω από το κεφάλι σας.
3. Επιστρέψτε στην αρχική θέση.

Επαναλάβετε ____ φορές.
Κάνετε αυτή την άσκηση ____ φορές την ημέρα.

Εάν 1 χέρι είναι πιο αδύναμο από το άλλο, ζητήστε από κάποιον να σας βοηθήσει με το πιο αδύναμο χέρι σας.

Άσκηση πλάτης

1. Βάλτε τα χέρια σας πίσω από την πλάτη σας. Χρησιμοποιήστε 1 χέρι για να πιάσετε τον άλλο σας καρπό (βλ. Εικόνα 10). Εάν ένα χέρι είναι πιο αδύναμο, χρησιμοποιήστε το δυνατό σας χέρι για να σας βοηθήσει με το πιο αδύναμο χέρι σας να γλιστρήσει στην πλάτη σας.



Εικόνα 10. Άσκηση πλάτης

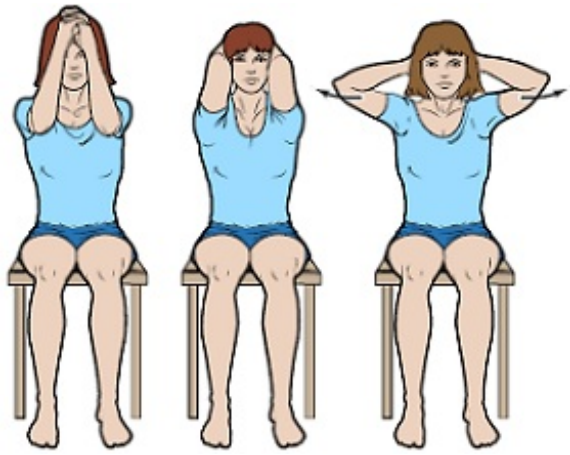
2. Σύρετε αργά τα χέρια σας προς το κέντρο της πλάτης σας όσο πιο πολύ μπορείτε.
3. Κρατήστε για ____ δευτερόλεπτα.
4. Επιστρέψτε στην αρχική θέση.

Επαναλάβετε ____ φορές.
Κάνετε αυτή την άσκηση ____ φορές την ημέρα.

Ένωση δακτύλων στην πλάτη

1. Αρχίστε σηκώνοντας αργά τα χέρια σας πάνω από το κεφάλι σας (βλ. Εικόνα 11, αριστερά), κατόπιν τοποθετήστε τα στο πίσω μέρος του αυχένα σας (βλ. Εικόνα 11, κέντρο).

2. Απομακρύνετε τους αγκώνες σας όσο γίνεται περισσότερο (βλ. Εικόνα 11, δεξιά).



Εικόνα 11. Ένωση δακτύλων στην πλάτη

3. Κρατήστε για ____ δευτερόλεπτα.
4. Επιστρέψτε στην αρχική θέση.

Επαναλάβετε ____ φορές.
Κάνετε αυτή την άσκηση ____ φορές την ημέρα.

Κάμψεις αγκώνων

1. Ξεκινήστε με τα χέρια σας στο πλάι και τις παλάμες σας να κοιτάζουν προς τα εμπρός (βλ. Εικόνα 12).
2. Λυγίστε τα χέρια σας στους αγκώνες σας μέχρι οι παλάμες να αγγίξουν τους ώμους σας (βλ. Εικόνα 13).



Εικόνα 12. Παλάμες προς τα εμπρός



Εικόνα 13. Λυγίστε το χέρι σας στους αγκώνες σας

3. Επιστρέψτε στην αρχική θέση.
4. Επαναλάβετε ____φορές.
5. Επαναλάβετε την άσκηση με το άλλο σας χέρι.

Επαναλάβετε ____ φορές.
Εάν το ένα χέρι είναι πιο αδύναμο από το άλλο, χρησιμοποιήστε το πιο δυνατό σας χέρι για να πιάσετε τον καρπό του πιο αδύναμου χεριού σας και λυγίστε τους αγκώνες σας.

Περιστροφές βραχίονα

1. Αφήστε τους βραχίονές σας επάνω στα πόδια σας με τις παλάμες σας να

κοιτάζουν προς τα κάτω.

2. Σηκώστε 1 χέρι και γυρίστε την παλάμη σας προς τα επάνω προς το ταβάνι (βλ. Εικόνα 14).
3. Επιστρέψτε στην αρχική θέση με την παλάμη σας να κοιτάζει προς τα κάτω (βλ. Εικόνα 15).



Εικόνα 14. Σηκώστε το χέρι και γυρίστε την παλάμη προς τα επάνω



Εικόνα 15. Περιστρέψτε για να επιστρέψει στην αρχική θέση

Επαναλάβετε ____ φορές.
Κάνετε αυτή την άσκηση ____ φορές την ημέρα.

Εάν το ένα χέρι είναι πιο αδύναμο από το άλλο, πιάστε τον καρπό του πιο αδύναμου χεριού σας. Περιστρέψτε τον βραχίονά σας γυρίζοντας την παλάμη σας προς τα επάνω και προς τα κάτω.

Κάμψεις καρπών

1. Τοποθετήστε τα χέρια σας επάνω σε μία επιφάνεια στήριξης όπως ένα τραπέζι, βάση χεριών μίας καρέκλας ή σε γραφείο. Οι καρποί σας θα πρέπει να κρέμονται επάνω στην επιφάνεια, αφήνοντάς τους ελεύθερους να κινηθούν.
2. Γυρίστε τις παλάμες προς το ταβάνι και λυγίστε τους καρπούς σας προς τα επάνω και προς τα κάτω (βλ. Εικόνα 16).



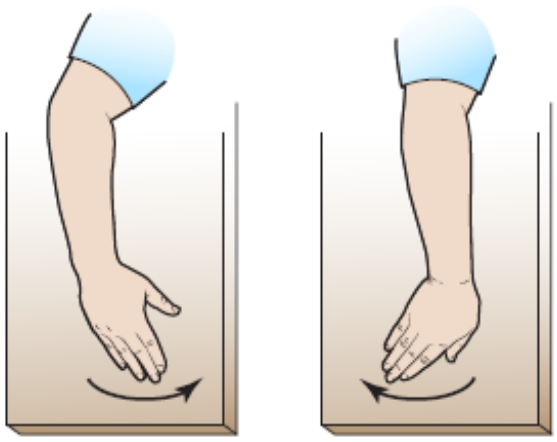
Εικόνα 16. Κάμψεις καρπών

Επαναλάβετε ____ φορές.
Κάνετε αυτή την άσκηση ____ φορές την ημέρα.

Εάν το ένα χέρι είναι πιο αδύναμο από το άλλο, χρησιμοποιήστε το πιο δυνατό σας χέρι για να πιάσετε τον πιο αδύναμο καρπό. Λυγίστε το προς τα επάνω και προς τα κάτω.

Πλαϊνές κάμψεις καρπών

1. Τοποθετήστε τους βραχίονές σας επάνω σε μία επίπεδη επιφάνεια όπως ένα τραπέζι ή τους μηρούς σας.
2. Χωρίς να κινήσετε τον αγκώνα ή τον βραχίονά σας, μετακινήστε τα τους καρπούς σας από τη μία άκρη στην άλλη (βλ. Εικόνα 17).



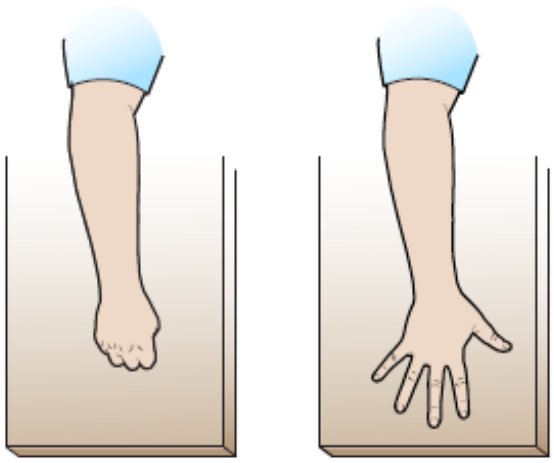
Εικόνα 17. Πλαϊνές κάμψεις καρπών

Επαναλάβετε ____ φορές.
Κάνετε αυτή την άσκηση ____ φορές την ημέρα.

Εάν το ένα χέρι είναι πιο αδύναμο από το άλλο, χρησιμοποιήστε το πιο δυνατό σας χέρι για να βοηθήσετε το πιο αδύναμο χέρι. Λυγίστε τον καρπό σας από την μία πλευρά μέχρι την άλλη.

Κάμψεις δακτύλων

1. Τοποθετήστε τους βραχίονές σας επάνω σε μία επίπεδη επιφάνεια όπως ένα τραπέζι ή τους μηρούς σας.
2. Σφίξτε την μπουνιά σας και μετά ανοίξτε το χέρι σας και απλώστε τα δάκτυλά σας μέχρι να είναι ίσια (βλ. Εικόνα 18).



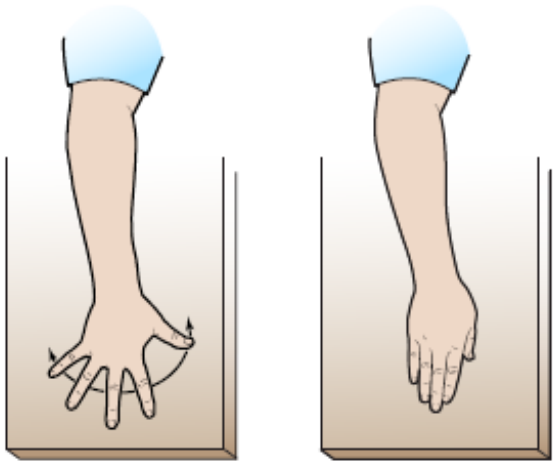
Εικόνα 18. Κάμψεις δακτύλων

Επαναλάβετε ____ φορές.
Κάνετε αυτή την άσκηση ____ φορές την ημέρα.

Εάν το ένα χέρι είναι πιο αδύναμο από το άλλο, χρησιμοποιήστε το πιο δυνατό σας χέρι για να λυγίσετε και να ισιώσετε τα δάκτυλα από το πιο αδύναμο χέρι.

Εκτάσεις δακτύλων

1. Τοποθετήστε τους βραχίονές σας επάνω σε μία επίπεδη επιφάνεια όπως ένα τραπέζι ή τους μηρούς σας.
2. Απλώστε αργά τα δάκτυλά σας απομακρύνοντάς τα μεταξύ τους, μετά πλησιάστε τα ξανά (βλ. Εικόνα 19).

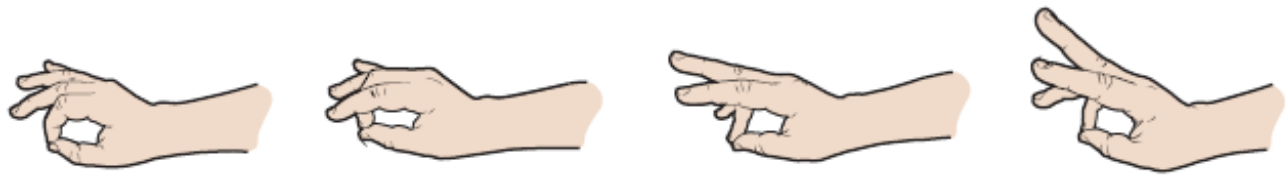


Εικόνα 19. Εκτάσεις δακτύλων

Επαναλάβετε ____ φορές.
Κάνετε αυτή την άσκηση ____ φορές την ημέρα.

Αντίσταση δακτύλων

Αγγίξτε κάθε ακροδάχτυλο με τον αντίχειρά σας (βλ. Εικόνα 20).



Εικόνα 20. Αντίσταση δακτύλων

Επαναλάβετε ____ φορές.
Κάνετε αυτή την άσκηση ____ φορές την ημέρα.

Άσκηση εκκρεμούς

1. Γύρετε επάνω σε ένα τραπέζι και στηριχτείτε με το πιο δυνατό σας χέρι. Αφήστε το πιο αδύναμό σας χέρι να κρέμεται ελεύθερα.
2. Κινήστε το πιο ασθενές σας χέρι κάνοντας κύκλους δεξιόστροφα (προς τα δεξιά) και αριστερόστροφα (προς τα δεξιά) και μπρος και πίσω (βλ. Εικόνα 21). Αφήστε τη βαρύτητα να βοηθήσει στην κίνηση του χεριού σας.



Εικόνα 21. Άσκηση εκκρεμούς

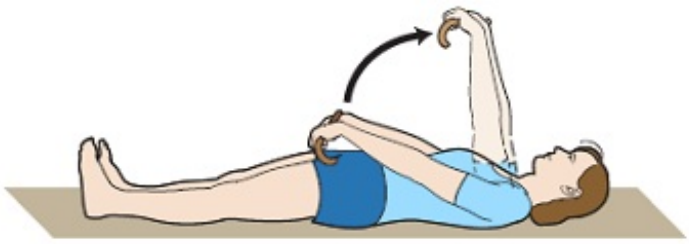
Επαναλάβετε ____ φορές.
Κάνετε αυτή την άσκηση ____ φορές την ημέρα.

Άσκηση μπαστουνιού

1. Ξαπλώστε ανάσκελα με τα χέρια σας στο πλάι, κρατώντας ένα

μπαστούνι ή ραβδί.

2. Σηκώστε το μπαστούνι προς τα επάνω προς το ταβάνι και πάνω από το κεφάλι σας κρατώντας και τα δύο χέρια στο ίδιο επίπεδο μεταξύ τους (βλ. Εικόνα 22).



Εικόνα 22. Άσκηση μπαστουνιού

3. Επιστρέψτε τα χέρια σας στην αρχική θέση.

Επαναλάβετε ____ φορές.
Κάνετε αυτή την άσκηση ____ φορές την ημέρα.

Στοιχεία Επικοινωνίας

Μπορείτε να επικοινωνήσετε με τον ιατρό εργασίας ή τον φυσιοθεραπευτή σας στο _____.

Εάν έχετε ερωτήσεις ή προβληματισμούς, επικοινωνήστε με τον πάροχο υγειονομικής περίθαλψης σας. Ένα μέλος της ομάδας περίθαλψής σας θα απαντά Δευτέρα με Παρασκευή από 9 π.μ. έως 5 μ.μ. Πέραν των ωρών αυτών, μπορείτε να αφήσετε ένα μήνυμα ή να μιλήσετε με κάποιον άλλο πάροχο της MSK. Υπάρχει πάντα διαθέσιμος ένας γιατρός ή νοσηλευτής. Εάν δεν είστε σίγουρος/η πώς να επικοινωνήσετε με τον πάροχο υγειονομικής περίθαλψής σας, καλέστε το 212-639-2000.

Για περισσότερες πηγές, επισκεφτείτε τη διεύθυνση www.mskcc.org/pe για να κάνετε αναζήτηση στην ψηφιακή μας βιβλιοθήκη.

Με επιφύλαξη όλων των δικαιωμάτων που ανήκουν στο Κέντρο Αντιμετώπισης του Καρκίνου Memorial Sloan Kettering