

Що таке розтягнення зап'ястя?

Розтягнення зап'ястя – це сильне перерозтягнення та розрив однієї або кількох зв'язок зап'ястя. Зв'язки навколо лучезапястного суглоба допомагають стабілізувати положення кисті та забезпечують контрольовані рухи.

Розтягнення зап'ястя є поширеними травмами, особливо у певних груп людей. Розтягнення зап'ястя зазвичай виникають після падінь. Ваш ризик розтягнення збільшується, якщо у вас раніше було розтягнення або травму зап'ястя. Участь у контактних видах спорту, таких як бокс або боротьба, регбі та футбол підвищують ризик, а також погана фізична підготовка (сила та гнучкість). Якщо це перша травма, належний догляд і достатній час загоєння, перед поновленням діяльності повинні запобігти стійкій інвалідності.

Які симптоми?

Деякі поширені симптоми розтягнення зап'ястя включають:

- Біль при русі зап'ястя.
- набряк навколо зап'ястя.
- Синці або зміна кольору шкіри.
- Відчуття печіння або поколювання навколо зап'ястя.

Як це діагностується?

Діагноз розтягнення зап'ястя ставиться, знаючи, як виникла травма, і фізичний огляд пошкодженої ділянки.

Існують інші проблеми з зап'ястям, які можуть мати симптоми, подібні до розтягнення. Ваш лікар попросить зробити рентген, щоб переконатися, що ви не зламали кістки навколо суглоба.

Як це лікується?

Початкове лікування складається з прийому ліків і льоду для полегшення болю, підйому, щоб зменшити набряк і дискомфорт. Для підтримки суглоба протягом різного часу, залежно від тяжкості травми, можуть бути рекомендовані шина або скоби. Після іммобілізації необхідні вправи для розтягування та зміцнення пошкодженого та ослабленого суглоба та навколишніх м'язів.

Знеболюючі: часто рекомендуються безрецептурні нестероїдні протизапальні препарати, такі як ібупрофен, або інші знеболюючі, такі як парацетамол. Ви завжди повинні читати та дотримуватися інформації про дозування. Якщо у вас є сумніви щодо прийому знеболюючих препаратів, поговоріть зі своїм лікарем.

Тепло та холод: Холод використовується для полегшення болю та зменшення запалення в гострих та хронічних випадках. Холод потрібно прикладати на 10-15 хвилин кожні 2-3 години для запалення і болю, а також відразу після будь-якої діяльності, яка посилює ваші симптоми. Використовуйте пакети з льодом (загорнуті в рушник, а не нанесіть безпосередньо на шкіру) або масаж льодом.

Тепло можна використовувати перед виконанням вправ на розтяжку та зміцнення після перших 48 годин, скористайтеся теплом пакетом, пляшкою з гарячою водою, загорнутою в рушник, або теплим замочуванням.

На що звернути увагу

Зверніться за додатковою медичною допомогою, якщо ви відчуваєте:

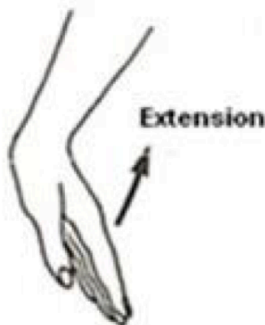
- Біль, набряк або синці посилюються, незважаючи на лікування, або у вас є стійкий біль, який триває більше 2-4 тижнів.
- Біль, оніміння, зміна кольору або похолодання в руці або пальцях або синій, сірий або темний колір нігтів.
- З'являються нові незрозумілі симптоми.

Вправи на «діапазон руху» та «зміцнення» розтягнення зап'ястя Ці вправи можна продовжувати, поки симптоми не покращаться. Пам'ятайте: сильні, підтягнуті та гнучкі м'язи будуть краще справлятися з використанням під час спорту/повсякденного життя. Кожну розтяжку слід утримувати від 20 до 30 секунд. Повинно відчуватися легке розтягування.



Згинання зап'ястя

Цю вправу потрібно виконувати зі зігнутим ліктем. Тримайте зап'ястя пальцями вниз до підлоги. Потягніть зап'ястя, поки не відчуєте розтягнення. Затримайтеся в цьому положенні 20 секунд. Повторіть вправу ще раз.



Розширення зап'ястя

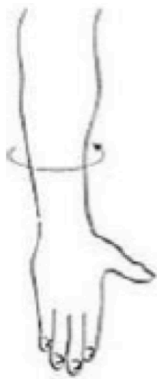
Цю вправу потрібно виконувати зі зігнутим ліктем. Тримайте зап'ястя пальцями, спрямованими від підлоги. Потягніть зап'ястя, поки не відчуєте розтягнення. Затримайтеся в цьому положенні 20 секунд. Повторіть вправу ще раз.



Supination

Супінація

Встаньте або сядьте, зігнувши лікоть до 90 градусів. Поверніть долоню вгору наскільки це можливо. Затримайтеся в цьому положенні 20 секунд, а потім повільно поверніться у вихідне положення. Повторіть вправу ще раз.



Pronation

Пронація

Встаньте або сядьте, зігнувши лікоть до 90 градусів. Поверніть долоню до підлоги якомога далі. Затримайтеся в цьому положенні 20 секунд, а потім повільно поверніться у вихідне положення. Повторіть вправу ще раз.