

وضع الرسغ في وضعية محايدة عند أداء الأنشطة اليومية

Neutral Wrist in Daily Activity

Reduce stress with how you do things

Some daily tasks, illnesses and injuries can cause pain, swelling and sensory changes in your hands and wrists. To reduce stress on these muscles, joints and nerves during activity, keep your wrist in a neutral position as much as possible. This means you limit the bending of your wrist from front to back or side to side. Limiting the motion of your wrist can help reduce pain and swelling, especially when you also:

- Take regular breaks.
- Try the tips below.
- Follow the recommendations and do the exercises from your therapist.

How to keep a neutral wrist

- Keep your middle finger in line with the middle of your forearm. Limit bending your wrist front and back.
- You may also point your thumb up, like a handshake, to limit bending your wrist.
- To lift an object, place your hands on either side, or lift from underneath.
- Avoid holding or gripping items from the top, especially for long periods of time.



تقليل الضغط عند أداء المهام

بعض المهام اليومية والأمراض والإصابات قد تتسبب في شعورك بالألم في اليدين أو الرسغين، وقد تتسبب في تورهما، وحدوث تغيرات حسية بهما. للحد من الضغط على عضلاتك ومفاصلك وأعصابك في أثناء أداء الأنشطة، ضع رسغك في وضع محايد لأطول وقت ممكن. وذلك يعني الحد من ثني الرسغ من الأمام إلى الخلف أو من جانب إلى آخر. الحد من حركة الرسغ قد تساعد على تقليل الشعور بالألم والتورم، وخاصة عند القيام بما يلي أيضًا:

- الحصول على فترات راحة بانتظام.
- تجربة النصائح التالية.
- اتباع التوصيات وممارسة التمارين الموصوفة من قبل المعالج.

كيفية الحفاظ على الرسغ في وضعية محايدة

- حافظ على استقامة الإصبع الأوسط مع منتصف الساعد. قلل من ثني الرسغ إلى الأمام والخلف.
- من الممكن أيضًا أن تشير بإبهامك إلى أعلى، مثل وضع المصافحة، للحد من ثني رسغك.
- لرفع أي شيء من مكانه، ضع يديك على أي من الجانبين أو ارفعه من الأسفل.
- تجنب حمل الأشياء أو الإمساك بها من أعلى، وخاصة لفترات زمنية طويلة.



THE OHIO STATE UNIVERSITY

WEXNER MEDICAL CENTER

wexnermedical.osu.edu

Tips to reduce pain and swelling

At home

- Use two hands with oven mitts when lifting hot items. Pull out oven racks and step to the side of the oven door to be closer.
- Keep loads close to your body and bend your knees to reach down to low objects to lift them.
- Keep knuckles parallel to the handles during lifts, carries, pouring, stirring and tool use.
- Instead of carrying pots or dishes to the sink, place on a towel and slide them along the counter or use a wheeled cart.
- Use lighter weight cookware and smaller, lighter plates instead of heavy glass or ceramic.
- Try ergonomic or spring-loaded scissors.
- Use small strokes and pull toward you when mopping or sweeping. With vacuuming, always keep the vacuum in front of your body and do not overreach.
- Push and pull with your wrists straight, and use your legs and body to move heavy objects, such as lawn mower, grocery cart and furniture.
- Carry groceries with 2 hands, or place handles on your forearm above the wrist. Do NOT overload.



نصائح للحد من الآلام والتورم

في المنزل

- يُرجى استخدام كلتا اليدين مع ماسكات الفرن عند رفع الأشياء الساخنة. يجب سحب رف الفرن والانتقال إلى جانب باب الفرن لتكون أقرب.
- أبقِ الأحمال في مكان قريب من جسمك، واثني ركبتك للوصول إلى الأشياء المنخفضة لرفعها.
- أبقِ مفاصل الأصابع موازية للمقايض في أثناء رفع الأشياء أو حملها أو الصب أو التقليل أو عند استخدام الأدوات.
- بدلاً من حمل الأواني أو الأطباق إلى الحوض، يمكن وضعها على منشفة وتحريكها على طول الطاولة أو استخدام عربة ذات عجلات.
- يمكن استخدام أدوات الطهي ذات الوزن الخفيف والأطباق الخفيفة الصغيرة بدلاً من تلك المصنوعة من الزجاج الثقيل أو السيراميك.
- يمكنك تجربة المقص المريح أو المزود بناقض.
- يُرجى القيام بحركات صغيرة والسحب في اتجاهك عند المسح أو الكنس. عند استخدام المكنسة الكهربائية، يرجى التحقق من كون المكنسة الكهربائية موضوعة أمامك ولا تفرط في مد ذراعك.
- ادفع واسحب رسغيك في وضع مستقيم، واستخدم ساقيك وجسمك لتحريك الأشياء الثقيلة، مثل أداة جز الحشائش، أو عربة البقالة والأثاث.
- احمل مستلزمات البقالة بكلتا يديك أو ضع مقايض الحقائب على ساعدك فوق الرسغ. تجنب التحميل المفرط.

At the office

- Use wrist supports for your computer keyboard and mouse, such as gel pads or braces.
- Support your forearms on your desk or chair arms when typing.
- Make sure that you have good posture at your shoulders, elbows, and wrists.
- Look for ergonomic keyboards, mouse, sit/stand desk, laptop/tablet stand and other options. Talk to your employer about resources. Visit local retailers to “try out” equipment and see desk set up ideas.
- Use dictation software or other hands-free options.
- Take rest breaks. Stand up and stretch every 30 minutes.



في المكتب

- استخدم داعمات الرسغ عند التعامل مع لوحة مفاتيح الكمبيوتر والفأرة، مثل المساند المصنوعة من الجل أو الحوامل.
- ادعم ساعدك على المكتب أو على مسندي المقعد عند الكتابة.
- تأكد من أن وضعية الكتفين والكوعين والرسغين صحيحة.
- ابحث عن لوحات المفاتيح، والفأرة، ومكاتب الجلوس/الوقوف، وحاملات اللابتوب/الجهاز اللوحي المريحة وغير ذلك من الخيارات الأخرى. تحدث إلى صاحب العمل عن الموارد. زر بائعي التجزئة المحليين «لتجربة» المعدات ومشاهدة أفكار حول إعداد المكتب.
- استخدم برامج الإملاء أو غيرها من الخيارات التي لا تحتاج إلى استخدام اليدين.
- حدد أوقاتاً للاستراحة. وعليك أن تقف وتمدد جسمك كل 30 دقيقة.

Exercise and recreation

- Wear gloves to improve your grip when lifting, biking or with exercise.
- Talk to your therapist or trainer about safe use of free weights, resistance bands and machines, and how to modify exercises. For instance, you may want to use arm wrap weights instead of free weights.
- Use yoga blocks, or support your body on your forearms to reduce stress on your wrists.
- For other sports, use larger grip handles or grip tape.
- In the garden, use your knees to lift shovels and wheelbarrows. Pull weeds in the thumbs up position, and work in soil when damp, if possible. Consider using ergonomic gardening tools.



ممارسة التمارين والترفيه

- ارتد القفازات لتعزيز قبضتك على الأشياء عند رفعها أو عند ركوب الدراجة أو ممارسة التمارين الرياضية.
- يُرجى التحدث مع المعالج أو المدرب حول الاستخدام الآمن للأثقال الحرة وأربطة المقاومة والماكينات وكيفية تعديل التمارين. على سبيل المثال، قد ترغب في استخدام الأثقال التي يتم لفها على الذراع بدلاً من الأثقال الحرة.
- يمكن استخدام مكعبات اليوجا أو إسناد جسدك على ساعدك للحد من الضغط على رسغيك.
- لممارسة الرياضات الأخرى، يمكن استخدام مقابض الإمساك الأكبر أو شريط الإمساك.
- في الحديقة، استخدم ركبتيك لرفع المجارف وعربات الحديقة. اسحب الحشائش في وضعية رفع الإبهام إلى أعلى، واعمل في التربة عندما تكون رطبة، متى أمكن. فكر في استخدام الأدوات المريحة للعناية بالحدائق.

Phones and tablets

- Use a pop-up holder or other stand to limit your hold on your devices. You can also support your wrists and forearms on a table, your lap or a pillow to rest your wrist muscles.
- Use hands-free options for talking and texting.

Driving

- Keep both hands on the wheel.
- Relax your grip on the wheel when idling or at stoplights.
- Add a steering wheel cover to increase both diameter and grip of the wheel.

الهواتف والأجهزة اللوحية

- استخدم الحامل الرأسي أو أي حامل للحد من حملك للأجهزة. يمكنك أيضًا دعم راسغيك وساعدك على المنضدة أو على حرك أو على وسادة لإراحة عضلات الرسغين.
- استخدم خيارات التحدث وإرسال الرسائل النصية دون استخدام اليدين.

قيادة السيارة

- ضع كلتا يديك على العجلة.
- أرخ قبضتك على عجلة القيادة في حالة الوقوف أو عند الإشارات.
- ضع غطاء على عجلة القيادة لزيادة القطر ولإحكام الإمساك بعجلة القيادة.

هذه النشرة مخصصة لغرض تقديم المعلومات فقط. يرجى التحدث مع طبيبك أو فريق الرعاية الصحية إذا كان لديك أي أسئلة حول رعايتك.

This handout is for informational purposes only. Talk to your doctor or health care team if you have any questions about your care.

لمزيد من المعلومات الصحية، يرجى التواصل مع المكتبة للحصول على المعلومات الصحية على الرقم 614-293-3707 أو البريد الإلكتروني health-info@osu.edu.
For more health information, contact the Library for Health Information at 614-293-3707 or health-info@osu.edu.