

दैनिक क्रियाकलापमा तटस्थ हातको नाडी

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.



तपाईंले काम गर्ने तरिकाले तनाव कम गर्नुहोस्

केही दैनिक क्रियाकलाप, बिमारी र चोटपटकले तपाईंका हात र नाडी दुख्छ, सुन्निन्छ र संवेदनात्मक परिवर्तनहरू हुन्छन्। यी मांसपेशीहरू, जोर्नीहरू र नाडीहरूमा क्रियाकलापको दौरान चाप कम गर्न आफ्नो हातको नाडीलाई जतिसक्दो तटस्थ अवस्थामा राख्नुहोस्। यसको अर्थ आफ्नो हातको नाडीलाई अगाडिदेखि पछाडि वा एकातिरबाट अर्कोतिर बङ्ग्याउने क्रियालाई रोक्नुहोस्। तपाईंको हातको नाडीको गतिलाई रोक्नाले दुखाइ र सुन्नाइ कम गर्नमा मद्दत मिल्छ, खासगरी जब तपाईंले यसो पनि गर्नुहुन्छ:

- नियमित विश्राम गर्नुहुन्छ।
- तल दिइएका सुझावहरू पालना गर्ने प्रयास गर्नुहुन्छ।
- तपाईंका चिकित्सकका सुझावहरू र व्यायामहरूको अनुगमन गर्नुहुन्छ।

हातको नाडीलाई तटस्थ कसरी राख्ने

- आफ्नो मझौलो औंलीलाई आफ्नो हर्थुङ्गोको मध्यमा राख्नुहोस्। आफ्नो हातको नाडीलाई अगाडि र पछाडि बाङ्गिन रोक्नुहोस्।
- तपाईंले आफ्नो हातको नाडीलाई बाङ्गिनबाट रोक्न हात मिलाउँदा जस्तो गरेर बुढी औंलालाई माथितिर ठड्याउनुहोस्।
- कुनै वस्तु उचाल्नका लागि आफ्ना हातहरू दुवैपट्टि राख्नुहोस्, वा पिँधबाट उचाल्नुहोस्।
- वस्तुलाई माथिबाट पक्रन वा समात्नबाट बच्नुहोस्, खासगरी लामो समयसम्म।



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.



दुखाइ वा सुत्रिने कम गर्ने सम्बन्धी सुझावहरू

घरमा

- तातो सामानहरू उठाउँदा ओभन मिट्सको दुवै हातको प्रयोग गर्नुहोस्। ओभन न्याकहरू तानेर नजिक हुन ओभनको ढोकाको छेउमा जानुहोस्।
- सामानहरू आफ्नो शरीरको नजिक राखेर तिनीहरूलाई उठाउनका लागि तलका वस्तुहरूमा पुग्न आफ्नो घुँडा झुकाउनुहोस्।
- वस्तुहरू उचाल्दा, बोकेर लैजाँदा, भाँडामा सार्दा, हल्लाउँदा र उपकरणको प्रयोग गर्दा औँलाका जोर्नीहरूलाई ह्यान्डलको समानान्तर राख्नुहोस्।
- भाँडा वा डिशहरूलाई सिङ्कसम्म बोकेर लैजानुको सट्टा एउटा तौलियामा राख्नुहोस् र काउन्टरमा सर्काउँदै लैजानुहोस् वा चक्कायुक्त गाडीको प्रयोग गर्नुहोस्।
- भारी गिलास वा सिरेमिकको सट्टा हल्का तौलको कुकवेयर र सानो, हल्का प्लेटहरूको प्रयोग गर्नुहोस्।
- एर्गोनोमिक वा स्प्रिङ्ग-लोडेड कैँचीहरूको प्रयोग गर्नुहोस्।
- पोछा लगाउँदा वा बढार्दा साना चाल सार्नुहोस् र आफूतिर तान्नुहोस्। भ्याक्कुम गर्दा, भ्याक्कुमलाई सधैं आफ्नो शरीरको अगाडिपट्टि राख्नुहोस् र चाहिएभन्दा बढी नतन्किनुहोस्।
- तपाईँका हातका नाडीहरूलाई सोझो राखेर घचेट्नुहोस् र तान्नुहोस्, तथा भारी वस्तुहरू जस्तै बगैँचामा घास काट्ने यन्त्र, किराना सामान बोक्ने कार्ट र फर्निचर सार्नका लागि, आफ्ना खुट्टाहरू र शरीरको प्रयोग गर्नुहोस्।
- किराना सामानहरू दुवै हातले बोक्नुहोस्, वा ह्यान्डलहरूलाई नाडीभन्दामाथि र पाखुरामुनिको हिस्सामा राख्नुहोस्। अत्यधिक भारी नबोक्नुहोस्।

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.



कार्यालयमा

- कम्प्युटर कीबोर्ड र माउसमा नाडी टेकोहरू, जस्तै जेल प्याडहरू वा ब्रेसिजको प्रयोग गर्नुहोस्।
- टाइप गर्दा आफ्नो हर्भुङ्गोमाथि र पाखुरा मुनिको भागलाई डेस्क वा कुर्सीका बाजुहरूमा टेको लगाउनुहोस्।
- आफ्नो काँध, कुहिनो र नाडी राम्रो मुद्रा छ भनी सुनिश्चित गर्नुहोस्।
- एर्गोनोमिक किबोर्ड, माउस, सिट/स्ट्यान्ड डेस्क, ल्यापटप/ट्याब्लेट स्ट्यान्ड र अन्य विकल्पहरू हेर्नुहोस्। संसाधनहरूको बारेमा आफ्नो रोजगारदातासँग कुरा गर्नुहोस्। उपकरणहरू “प्रयोग गर्न” स्थानीय खुद्रा विक्रेताहरू कहाँ गएर डेक्स सेट अप विचारहरू हेर्नुहोस्।
- डिक्टेसन सफ्टवेयर वा अन्य ह्यान्ड्स-फ्री विकल्पहरूको प्रयोग गर्नुहोस्।
- आराम गर्नका लागि विश्राम लिनुहोस्। हरेक 30 मिनेटमा उभिएर तन्किनुहोस्।

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.



व्यायाम तथा मनोरञ्जन

- लिफ्टिङ्ग गर्दा, साइकल चलाउँदा वा व्यायाम गर्दा आफ्नो पकड मजबुत गर्न दस्तानाहरू लगाउनुहोस्।
 - आफ्ना चिकित्सक वा प्रशिक्षकसित फ्री वेट्स, रेसिस्टेन्स ब्यान्ड्स र मेशिनहरूको सुरक्षित प्रयोगबारे, र व्यायामलाई कसरी सुधार्ने भन्ने विषयमा कुरा गर्नुहोस्। उदाहरणार्थ, तपाईंले फ्री वेट्सको सट्टा आर्म च्याप वेट्सको प्रयोग गर्न चाहन सक्नुहुन्छ।
- योगा ब्लकहरूको प्रयोग गर्नुहोस्, वा आफ्नो हातको नाडीमाथि चाप कम्ती गर्न आफ्नो पाखुरामुनि र हर्भुङ्गोमाथिको भागमा आफ्नो शरीरलाई अडेसो दिनुहोस्।
- अन्य खेलकुदका लागि ठुला ग्रिप ह्यान्डलहरू वा ग्रिप टेपको प्रयोग गर्नुहोस्।

- 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.

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.

- बगैँचामा, बेलचा र हिलब्यारो उचाल्नका लागि आफ्नो घुँडाको प्रयोग गर्नुहोस्। झारपात उखेल्दा बुढी औँठो माथितिर फर्काउँदै मुट्टि बनाएर तान्नुहोस्, र सम्भव भए माटो नम हुँदा काम गर्नुहोस्। एर्गोनोमिक बागवानी उपकरणहरू प्रयोग गर्नेबारे विचार गर्नुहोस्।

फोन र ट्याबलेट

- तपाईंको उपकरणमाथि तपाईंको पकडलाई रोक्न पप-अप होल्डर वा अन्य स्ट्यान्डको प्रयोग गर्नुहोस्। तपाईंको हातको नाडी र पाखुरा मुनिदेखि हर्थुङ्गोसम्मको भागलाई टेबल, आफ्नो काखा अथवा सिहानीमाथि अडाएर तपाईंका हातका नाडीका मांसपेशीहरूलाई विश्राम दिन सक्नुहुन्छ।
- कुरा गर्न वा टेक्स्ट सन्देश लेख्नका लागि ह्यान्ड्स-फ्री विकल्पको प्रयोग गर्नुहोस्।

डाइभिङ्ग

- दुवै हातलाई स्टेरिङ्ग हिलमाथि राख्नुहोस्।
- गाडी चालू अवस्थामा उभिइरहँदा वा ट्रफिक लाइटमा उभिँदा स्टेरिङ्ग हिलमा पकडलाई खुकुलो राख्नुहोस्।
- स्टेरिङ्ग हिलको व्यास र पकड बढाउनका लागि स्टेरिङ्ग हिल कभर लगाउनुहोस्।

यो ह्यान्डआउट जानकारी उद्देश्यका लागि मात्र हो। तपाईंसँग आफ्नो स्याहारको बारेमा कुनै पनि प्रश्न भएमा आफ्नो चिकित्सक वा स्वास्थ्य स्याहार टोलीसँग कुरा गर्नुहोस्।

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

थप स्वास्थ्य जानकारीका लागि, स्वास्थ्य जानकारी पुस्तकालयलाई 614-293-3707-मा वा health-info@osu.edu-मा सम्पर्क गर्नुहोस्।

For more health information, contact the Library for Health Information at 614-293-3707 or health-info@osu.edu.