

Обеспечение неподвижности запястья при выполнении повседневных задач

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.



Снижение нагрузки во время деятельности

Некоторые повседневные задачи, болезни или травмы могут вызывать боли, отеки и изменения чувствительности кистей и запястий. Для уменьшения нагрузки на мышцы, суставы и нервные окончания старайтесь не задействовать запястья. Это означает, что необходимо ограничить сгибание запястий вперед-назад и из стороны в сторону. Ограничение подвижности запястья способствует снижению боли и отека, особенно когда в дополнение к этому вы:

- регулярно отдыхаете;
- следуете нижеприведенным советам;
- выполняете рекомендации врача и назначенные им упражнения.

Как обеспечить неподвижность запястья

- Расположите средний палец на одной линии с серединой предплечья. Ограничьте сгибание запястья вперед-назад.
- Также для ограничения сгибания запястья можно направить большой палец вверх, как при рукопожатии.
- Чтобы поднять предмет, ухватите его руками с обеих сторон или поддерживайте снизу.
- Старайтесь не захватывать предметы сверху и не удерживать их в таком положении, особенно в течение длительного времени.



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.



Советы по уменьшению боли и отека

В домашних условиях

- Поднимайте горячие предметы обеими руками, используя термостойкие рукавицы. Выдвиньте противень и станьте сбоку, чтобы быть ближе к дверце духовки.
- Удерживайте груз ближе к телу, сгибайте колени для подъема низкорасположенных предметов.
- При поднятии, переноске, наливании, перемешивании и использовании инструментов костяшки пальцев должны располагаться параллельно рукоятки.
- Вместо того, чтобы переносить кастрюли или посуду в раковину, поставьте их на полотенце и передвиньте по столешнице или воспользуйтесь тележкой.
- Вместо стеклянной или керамической используйте более легкую кухонную посуду и меньшие тарелки.
- Постарайтесь использовать эргономичные или пружинные ножницы.
- Мойте или подметайте пол короткими движениями по направлению к себе. Пылесос удерживайте перед собой и не вытягивайте его далеко от себя.
- Когда вы толкаете или тянете тяжелые предметы, такие как газонокосилка, тележка с продуктами или мебель, запястья должны располагаться прямо, а перемещение осуществляться силой ног и тела.
- Несите покупки в двух руках или расположите ручки сумки на предплечье выше уровня запястья. НЕ поднимайте слишком тяжелые предметы.

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.



В офисе

- Используйте подставки для запястий под клавиатуру и компьютерную мышь, например гелевые коврики или упоры.
- При наборе текста предплечья кладите на стол или подлокотник.
- Соблюдайте правильное положение плеч, локтей и запястий.
- Используйте эргономичную клавиатуру, мышь, письменный стол, подставку для ноутбука или планшета, а также другие приспособления. Узнайте, какие возможности может обеспечить работодатель. Зайдите в магазин, чтобы опробовать оборудование и ознакомиться с различными конфигурациями рабочих столов.
- Используйте программное обеспечение для надиктовывания или другие возможности громкой связи.
- Регулярно отдыхайте. Каждые 30 минут делайте разминку и поднимайтесь.

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.



При занятии спортом и на отдыхе

- При поднятии тяжестей, езде на велосипеде и физических упражнениях надевайте перчатки.
- Обратитесь к врачу или тренеру касательно соблюдения техники безопасности при работе со свободными весами, эспандерами и тренажерами, а также возможности изменения упражнений. Например, вместо свободных весов можно использовать утяжелители.
- Используйте блоки для йоги или удерживайте тело на предплечьях для уменьшения нагрузки на запястья.
- Для выполнения других упражнений пользуйтесь ручками большего размера или ремнями для тяги.

- 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.

- Работая в саду, для подъема лопаты или тачки используйте силу ног. При прополке сорняков большой палец располагайте сверху, по возможности старайтесь работать, когда земля влажная. Рассмотрите возможность использования эргономичных садовых инструментов.

При пользовании телефоном или планшетом

- Используйте держатель для планшета или подставку, чтобы устройство как можно меньше находилось в руках. Также можно располагать запястья и предплечья на столе, коленях или подушке, чтобы расслабить соответствующие мышцы.
- Используйте громкую связь для общения и набора текстовых сообщений.

При вождении автомобиля

- Удерживайте рулевое колесо обеими руками.
- Ослабляйте хват руля на холостом ходу и при стоянке на светофоре.
- Воспользуйтесь чехлом для увеличения диаметра и удобства рулевого колеса.

Памятка предназначена только для информационных целей. При возникновении вопросов обратитесь к врачу или лечащему персоналу.

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

Дополнительную информацию можно запросить в Медицинской библиотеке по телефону 614-293-3707 или по адресу health-info@osu.edu.

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