

Vježbe za šaku

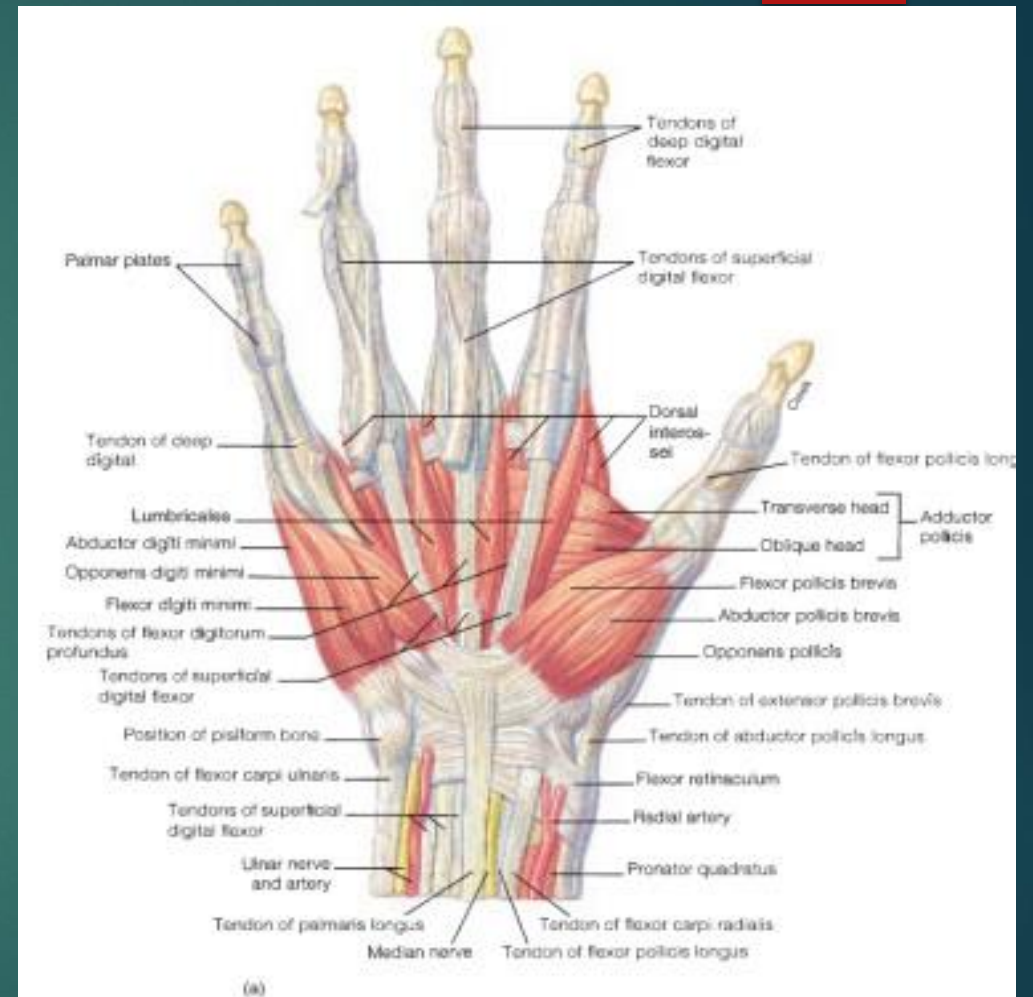
STUDENT:TATJANA SAVKOVIĆ

UVOD

- ▶ Šaka je dio tijela kojim se čovjek služi od početka do kraja svog životnog vijeka, svakodnevno i u velikoj mjeri. Narušavanje njena integriteta ili bilo kojeg dijela šake rezultira invalidnošću i velikim otegotnim okolnostima u svakodnevnom profesionalnom i privatnom životu. Zbog kompleksnosti funkcija koje šaka izvodi, njena je anatomija kompleksna te se ona dijeli na prednju stranu, dlan, hrbat i prste. Do složenih ozljeda šake često dolazi u prometnim i nesrećama druge vrste te na radnom mjestu. Koji god bio mehanizam ozljede, ozljeda šake zahtijeva detaljan pregled i uzimanje anamneze. Nakon pregleda slijedi slikovna dijagnostika koja pomaže kirurgu da u suradnji s pacijentom napravi plan rekonstrukcije koji će najviše odgovarati pacijentovim potrebama.

ANATOMIJA ŠAKE

- ▶ Šaka i ručni zglob predstavljaju složeni anatomski sustav na završnom dijelu gornjeg ekstremiteta ljudskog tijela, a čine ga kosti, zglobovi, ligamenti, tetive i mišići, živci i krvne žile.
- ▶ Šaku čini 27 kostiju (8 kostiju karpusa ili pešća, 5 kostiju metakarpusa ili zapešća te 14 falangi ili članaka prstiju), a u širem smislu tu još ubrajamo i 2 kosti podlaktice (radijus ili palčanu kost i ulnu ili lakatnu kost).



VJEŽBE ZA SNAGU MIŠIĆA ŠAKE

- ▶ Snaga mišića šake i podlaktice omogućuje izvođenje mnogih svakodnevnih aktivnosti, uključujući i vodene sportove, sviranje, kuhanje i čišćenje. Prilikom izvođenja vježbi za te mišiće, možete koristiti jeftine predmete oko svoje kuće, poput boce sa vodom ili pijeskom, čarapu ispunjenu grahom, ili vrč pun mlijeka.

- Stiskanje loptice šakom
- Opozicija palca
- Primicanje prstiju
- Fleksija i ekstenzija šake
- Pronacija i supinacija šake

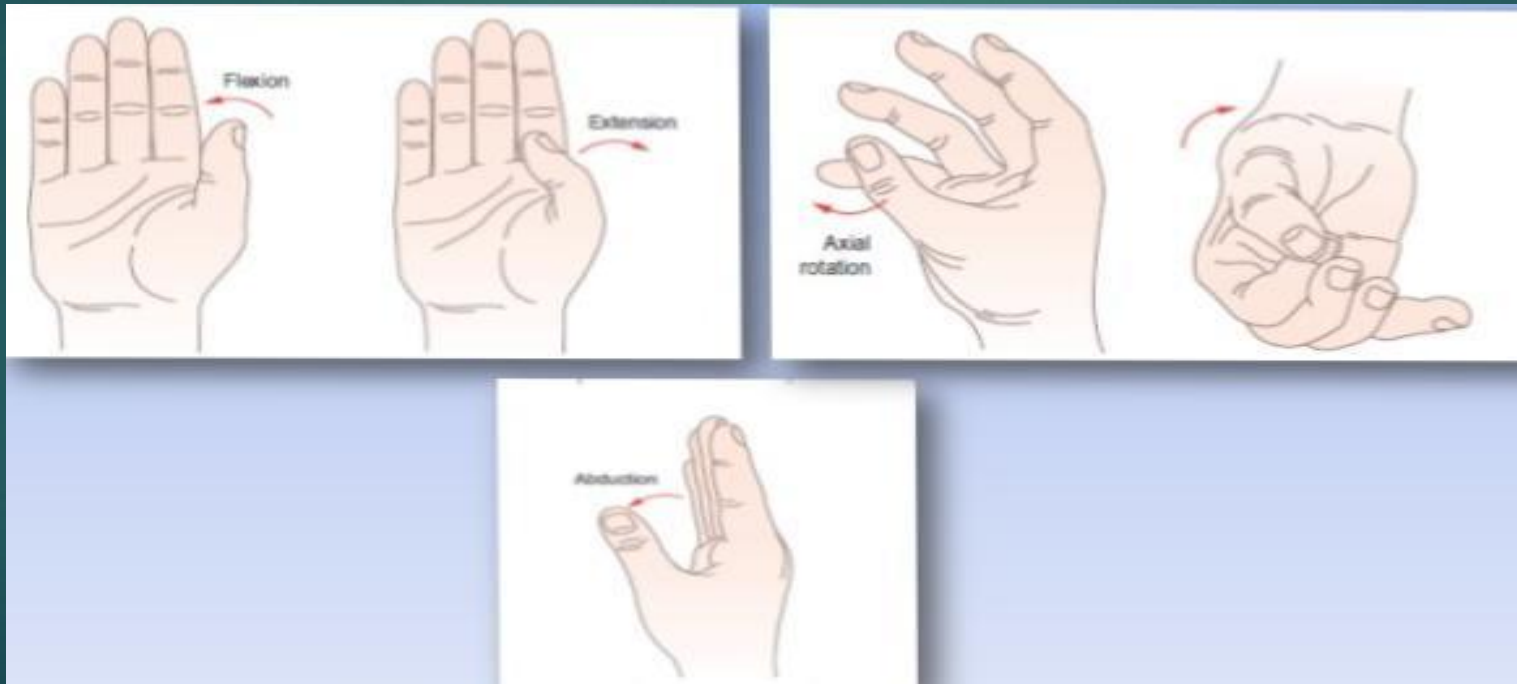
Stiskanje lopte šakom

- ▶ Lopta vam može pomoći da vratite snagu u stisak šake. Za ovu vježbu potrebna vam je teniska lopticu, mala gumena lopticu ili neki drugi objekt veličine teniske loptice. Držite loptu u jednoj ruci i polako ju stisnite, stisak zadržite 5 sekundi i polako opustite ruku. Ponovite 10 do 15 puta sa svakom rukom .



Opozicija palca

- ▶ Ove vježbe pomažu ojačati prste u ruci. Započnite ovu vježbu dovodeći palac i kažiprst lijeve ruke na način da se dodiruju. Stisnite ih zajedno koliko god snažno možete, bez pojave boli. Zadržite pet sekundi. Nastavite ovu vježbu i za svoj srednji prst, prstenjak i malog prsta . Ponovite vježbu tri puta na svakom prstu, na jednoj pa na drugoj ruci.



Primicanje prstiju

- ▶ Započnite tako da držite svoju šaku potpuno otvorenu sa raširenim prstima. Stisnite prste i palac zajedno, koliko god je moguće. Zadržite pet sekundi i opustite se. Preporučuje se da se ova vježba izvodi i više puta dnevno kako bi se postigao njezin bolji učinak.



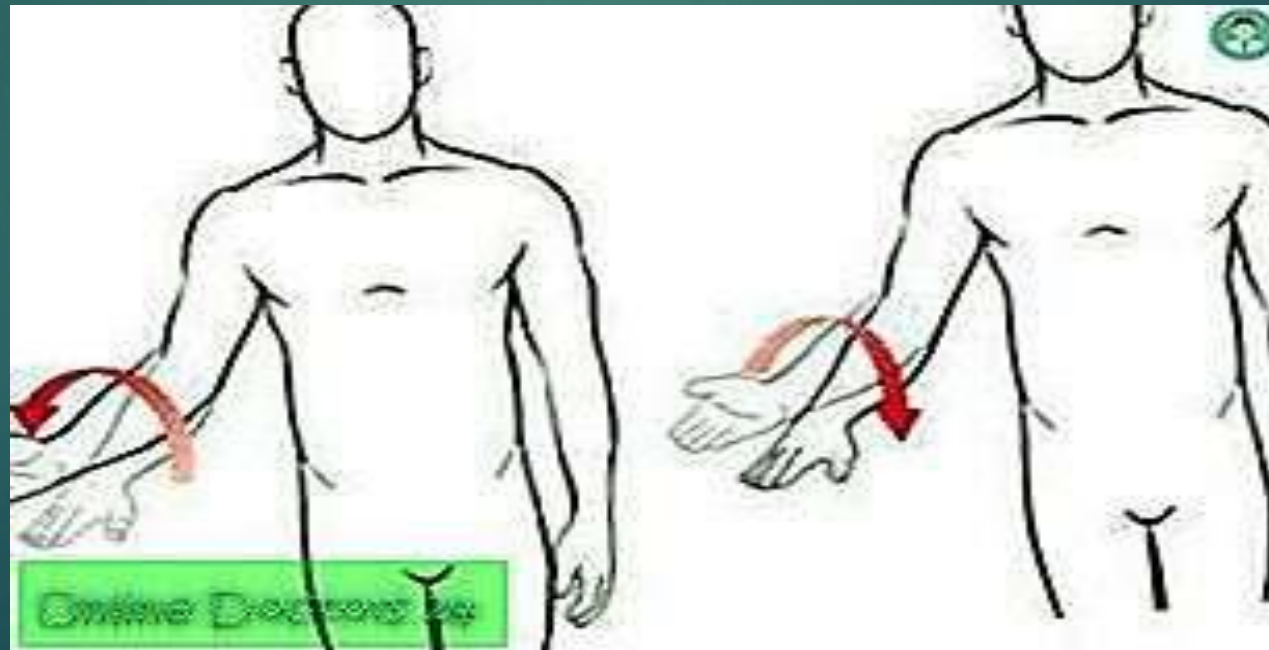
Fleksija i ekstenzija šake

- ▶ Za izvođenje ručne fleksije i ekstenzije koriste se različite težine kao opterećenje koje pomaže u izgradnji mišića podlaktice, što vam omogućuje dizanje težih predmeta bez naprezanja zgloba. Vježbe se mogu izvoditi u sjedećem ili stajaćem položaju. Ako sjedite, postavite podlaktice na naslon stolca. Uzmite u šaku određenu težinu a dlan neka bude okrenut prema gore. Pokretom prema gore, aktiviraju se mišići fleksori podlaktice, a ukoliko dlan okrenete prema podu i povučete prema gore, aktiviraju se mišići ispružači šake. Ponovite svaku vježbu 3 do 4 puta sa 10 do 15 ponavljanja za svaki zglob.



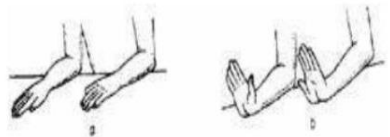
Pronacija i supinacija ručnog zgloba

- ▶ Pokreti pronacije i supinacije pomoći će u prevenciji od iščašenja ručnog zgloba prilikom obavljanja određenih aktivnosti. spriječiti uganuća zgloba prilikom manevriranja predmete. U sjedećoj ili stajaćoj poziciji postavite vaše laktove uz tijelo, savinite ih i okrećite dlan prema gore pa prema dolje. Ako želite, možete povećati opterećenje tako da uhvatite neki teži predmet, ali pripazite da ne bude pretežak i da pravilno izvodite vježbu. Ponovite ovu vježbu kroz 3-4 serije i 10 ponavljanja za svaki zglob.

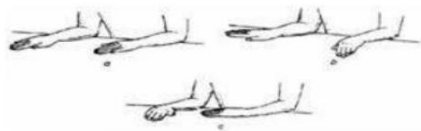


VJEŽBE ZA ŠAKU

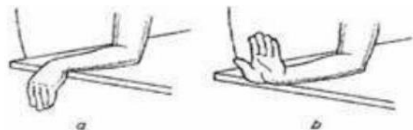
1. Podlaktice s ispruženim šakama i dlanovima okrenutim prema ravnoj površini treba položiti na ploču stola (a). Šake podići od stola i ponovno položiti na stol (b). Podlaktice se ne pomiču.



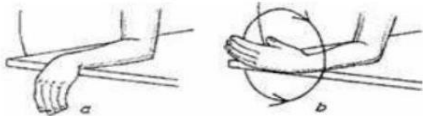
2. Podlaktice i šake na ploči stola s dlanovima okrenutima prema podlozi (a). Šake izmjenično savijati u stranu (b, c), ali pritom ne micati podlaktice.



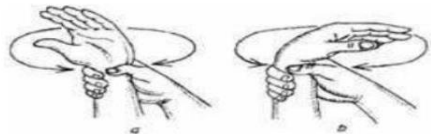
3. Pacijent sjedi se strane stola, podlaktice su na stolu a ručni je zglob položen na rub stola (a). Šaku treba spuštati prema dolje i podizati je prema gore (b)



4. Treba sjediti sa strane stola i podlakticu staviti na stol, pri čemu je ručni zglob na rubu stola (a). Vježbati krugove u oba smjera (b).



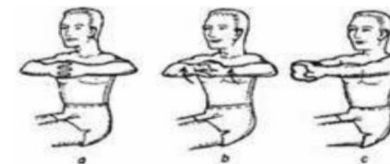
5. Pacijent sjedi na stolcu i prstima šake obuhvati zglob bolesne ruke (a). Bolesnom rukom izvodi kružne kretanje u ručnome zglobu izmjenično prema unutra i prema van



6. Pacijent sklopi šake tako da su dlanovi prema unutra (a). Vrhove prstiju spojenih dlanova okrene prema podu (b), a zatim prema prsima, tj. tijelu (c). Površine dlanova ostaju stisnute zajedno jedna prema drugoj.



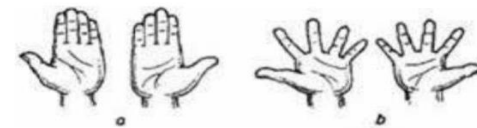
7. Dok pacijent sjedi, ruke su međusobno spojene prstima šake (a) a hrbat šake okrenut je prema tijelu (b). Ruke treba ispružiti naprijed (c). Na kraju treba okrenuti šake (dlanovi prema tijelu) i ruke saviti u laktu (a).



8. Sjedeći za stolom, ispružene šake staviti na stol s dlanovima prema gore (a), prste skupljati u obliku, "male šake" (b), a potom ih savijati u obliku »pune šake« (c)



9. Sjedeći na stolcu, ruke položiti na stol s dlanovima prema gore (a). Vježba se sastoji u širenju prstiju (b) i njihovu ponovnom skupljanju (a).



10. Iz položaja ispružene šake vrhove prstiju primicati jedan po jedan palcu i pritiskivati ih na drugi palac poput "štibanja"



HVALA NA PAŽNJI!