

手根管症候群のリハビリ

グーパー運動

(運動回数: 10~30回) [30分ごとに1セット⇒腫れが引いたら1時間ごとに1セット]

手術した手を心臓より高い位置でゆっくりグーパーする

○仰向けで行うとき



ゆっくりグー



ゆっくりパー

○座って(立って)行うとき

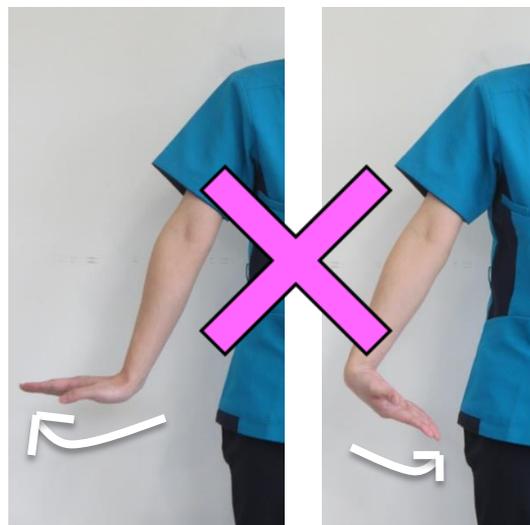


ゆっくりグー



ゆっくりパー

×手を下に降ろさない



特に、手を下に降ろして振らない

注意点!

手術後、指の腱鞘炎がおこったり、また指の腱鞘炎のあった方は再発することもあるので、予防のために指や手首のストレッチをしっかり行いましょう

手首 (正中神経) のストレッチ

(運動回数: 10~20 秒 × 5 回: 朝・昼・晩)

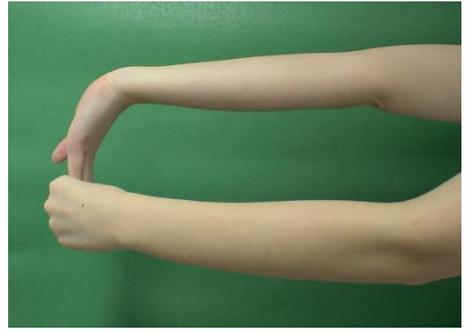
反対の手でまず指を伸ばし、次に手首を伸ばし、最後に肘を伸ばして 10~20 秒保持する



①指をゆっくり伸ばす



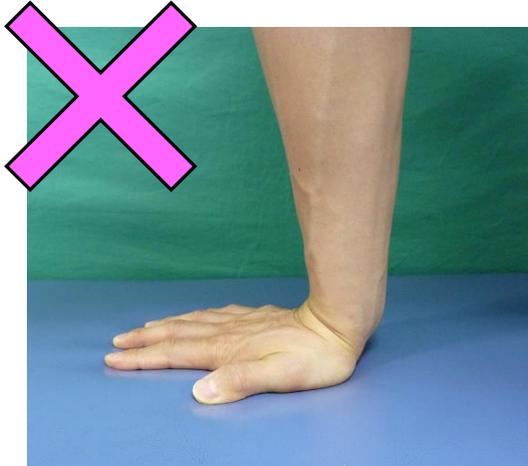
②手首をゆっくり伸ばす



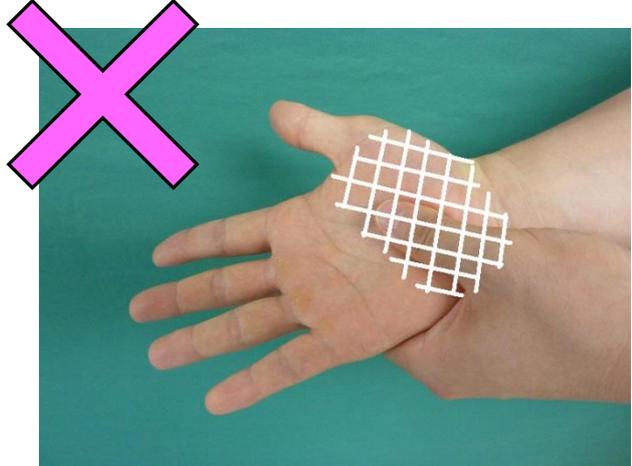
③肘をゆっくり伸ばす

してはいけない動作

☆横手根靭帯部分を圧迫しない

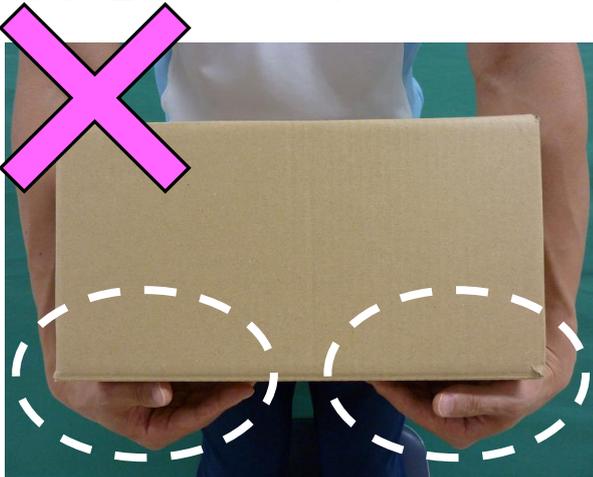


手のひらをつかない(手術後約 3 ヶ月)



手術部位やその周囲を押さない(手術後約 3 ヶ月)

☆手首を手のひら側に曲げすぎない(手術後約 3 ヶ月)



悪い例

