



ماساژ مچ دست در آب گرم به کاهش درد در این ناحیه کمک می‌کند

یک جراح و متخصص ارتوپدی به کسانی که به طور مداوم با ماوس کامپیوتر کار می‌کنند و دچار درد در ناحیه مچ دست می‌شوند، توصیه کرد پس از اتمام کار، دست خود را در آب گرم ماساژ بدهند.

سلامت نیوز: یک جراح و متخصص ارتوپدی به کسانی که به طور مداوم با ماوس کامپیوتر کار می‌کنند و دچار درد در ناحیه مچ دست می‌شوند، توصیه کرد پس از اتمام کار، دست خود را در آب گرم ماساژ بدهند.

دکتر خلیل علیزاده در گفت‌وگو با ایسنا، اظهار کرد: افرادی که به مدت چندین ساعت پشت میز کامپیوتر می‌نشینند اغلب دچار ضعف عضلات می‌شوند یک راهکار مناسب برای کاهش درد ناشی از این ضعف این است که پس از اتمام کار یا شب قبل از خواب به مدت نیم ساعت، مچ دستشان را در آب گرم ماساژ بدهند، سپس دستشان را خشک کرده و یک ژل کاهش دهنده درد مانند پیروکسیکام روی آن بمالند و یک حوله داغ دورش بپیچند تا درد کمتر شود.

وی اضافه کرد: اگر این درد آرام نشود معمولا قرص‌های مسکن و داروهای ضد التهابی چون بروفن تجویز می‌شود که باید توجه داشته باشند این داروها را با معده خالی مصرف نکنند.

این جراح و متخصص ارتوپدی همچنین کار مداوم و بدون وقفه را مطلوب ندانست و اظهار کرد: خوب است پس از هر یک یا 5/1 ساعت کار، پنج دقیقه استراحت در نظر گرفته شود و در این فاصله با شل و سفت کردن عضلات مانند بازوبسته کردن مشتم و خم و راست کردن ملایم آن، عضلات مچ دست را تقویت کنند.

وی درباره علت به وجود آمدن درد در این ناحیه توضیح داد: درد علامتی است که نشان دهنده وارد آمدن فشار بیش از حد و خارج از تحمل به مفصل درگیر و به منزله یک چراغ خطر است که هشدار می‌دهد میزان تحمل یک عضو کم شده، ساختارش دچار مشکل شده و یا به دلیل ایجاد یک ضربه آزرده شده است و نیازمند رسیدگی و مراقبت است.

دکتر علیزاده اضافه کرد: زمانی که یک فرد به طور مداوم فعالیتی چون کار کردن با کامپیوتر که مچ دست را هم به سبب استفاده از ماوس درگیر خود می‌کند را انجام می‌دهد و یا لازم است یک کار سنگین را در یک مدت زمان کوتاه انجام بدهد فشار مداوم، عضلات را خسته می‌کند و چون عضلات نمی‌توانند کار خودشان را به درستی انجام بدهند، این فشار به استخوان‌ها و مفاصل منتقل می‌شود. زمانی که مفاصل هم نتوانند این فشار مستقیم را تحمل کنند درد در این ناحیه شروع و در موارد شدیدتر متورم می‌شود.

وی در پایان خاطرنشان کرد: اولین راه جلوگیری از ایجاد درد، تقویت عضلات است. اگر عضلات قوی باشند به کمک مفاصل آمده و باعث می‌شوند فشار کمتری به آنها وارد شود.