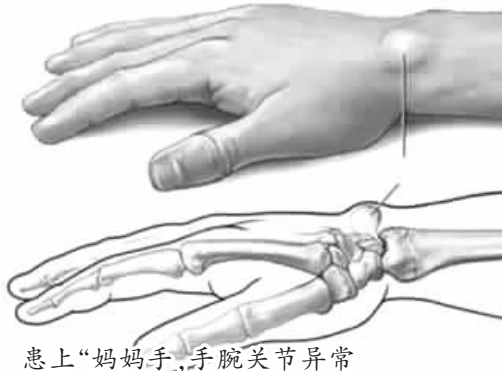


“妈妈手”康复训练 舒缓轻柔至上

全媒体记者 蒋林

刚当上妈妈的刘女士近期感到左手疼痛不已,刘女士的宝宝刚出满月,这几天总抱着宝宝喂奶,两个手腕都非常疼,到医院就诊被告知患上了“妈妈手”——手腕腱鞘炎。

一谈起这个,相信那些做过母亲的女性朋友最有体会。女明星 ELLA、熊黛林曾在微博中晒出自己的“妈妈手”,这个在产后妈妈当中并不少见。那么,怎样科学运动治疗“妈妈手”呢?派绅健身俱乐部的 Leo 教练这就手把手教你。



患上“妈妈手”,手腕关节异常



Leo 教练 毕业于广州体育学院,初中开始在市体校参加专业田径训练,曾是广州市田径队队员,大学主修社会体育专业,运动训练,健身健美方向。

人物

● 低头族也易患妈妈手

“妈妈手”的主要原因是因为长时间抱着孩子,手腕部的肌腱与腱鞘不断产生摩擦、劳损、压力增加,就有可能导致炎症发生。

事实上,妈妈手是一种肌腱炎的症状,不仅容易发生在妈妈身上,银行行员、生产线员工,甚

至于每天拿着手机滑不停的 3C 低头族,都是妈妈手的高危险群。若不慎出现手腕疼痛、手指无力等妈妈手症状,除了适当休息外,Leo 教练建议,可适度从事有助活动大拇指、手腕肌肉的手部运动来舒缓、放松。

● 手部动作需“缓慢、轻柔”

Leo 教练提到,由多位物理治疗师共同撰写而成的《物理治疗师教你自助摆平酸痛》一书中提到,对于急性期的妈妈手症状,适度搭配有助放松、伸展手部肌肉的伸展运动,也是舒缓、降低腕部、手指不适的不错方式。不过,要注意的是,操作手部运动时,应在动作不产生疼痛的

前提下进行,并谨记“缓慢、轻柔”2 大原则,依据个人状况每天反复练习数次,有助纾解疼痛、降低红肿和胀痛。

Leo 教练提醒,若妈妈手症状在适度休养后仍未见改善,不仅疼痛难耐,更伴随有肿胀无力的现象,应立即就医,寻求专业医师诊断治疗较有保障。

● 常做肌力和握力训练

Leo 教练介绍,妈妈手急性发作期的舒缓伸展运动,持续做大约 4 个礼拜左右,或在操作以上 5 种运动时,已无不适感,就可以进一步操作以下两个肌力训练动作,预防复发。

其中一个就是肌力训练,也就是大拇指外展肌的阻力运动。具体动作是,首先将手指远端指节伸直,近端稍微弯曲,让其他的手指头都微微打开。第二步拿一条橡皮筋,圈住大拇指与其他四

指,橡皮筋会提供阻力。第三步,慢慢把大拇指朝远离食指的方向打开,感觉到大拇指的肌肉有收缩的感觉,尽可能打开与食指呈现直角;再慢慢回复原位。

第二个就是握力训练。具体动作是,手拿毛巾卷或是海绵球,然后把手里的毛巾卷或是海绵球用力抓紧直到凹陷,并感觉到手指头有在用力;再慢慢回复原位。

这两个动作都是一天 3 次,一次 10 下,一下停留 5 秒钟。

5 个手部伸展运动放松动作

① 大拇指肌肉的拉筋放松

动作: 手放在身体的前方,让大拇指朝向天花板。然后,保持同样的姿势,大拇指弯曲,让其他四指包住大拇指并握拳。接着,让拳头往地面的方向下拉,记得在动作的过程中不要感觉痛,应该只有紧紧的感觉。

次数: 一天 3 次,一次 10 下,一下停留 10 秒钟。

② 大拇指外展的活动度

动作: 首先,手放在身体的前方,让手掌朝下跟地板平行。大拇指在食指下方,此为起始动作。其次,大拇指朝向地板的方向慢慢打开远离食指,

最后与食指呈 90 度。最后,让大拇指再慢慢地回复原来的位置。

次数: 一天 3 次,一次 10 下,一下停留 10 秒钟。

③ 大拇指伸直的活跃度

动作: 手平放在一个平面上,让大拇指与其他四指并拢,皆接触在平面上。然后,大拇指慢慢地离开食指,打开到底。再慢慢地把大拇指合起来靠到食指旁边。

次数: 一天 3 次,一次 10 下,一下停留 10 秒钟。

④ 手腕、手指屈肌的拉筋放松

动作: 把手放在身体的前方,手肘伸直,手掌朝天花板。另一只手抓

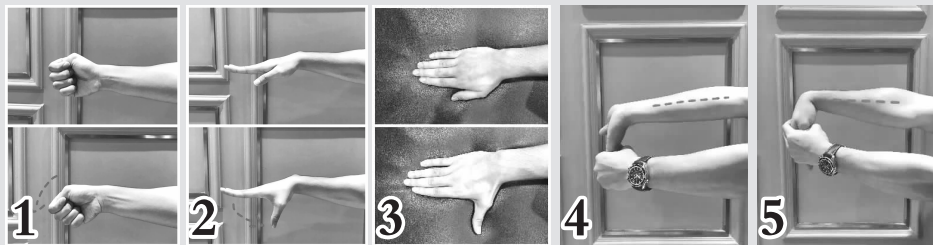
住患侧手指处,往地板的方向拉紧。要感觉到前臂的内侧(小指侧)有紧紧的感觉,记得不要拉到有疼痛感;再慢慢回复原位。

次数: 一天 3 次,一次 10 下,一下停留 10 秒钟。

⑤ 手腕、手指伸肌的拉筋放松

动作: 把手放在身体的前方,手肘伸直,手掌朝地板。另一只手抓住手背处,往地板的方向拉紧。要感觉到前臂的外侧(拇指侧)有紧紧的感觉,记得不要拉到疼痛;再慢慢回复原位。

次数: 一天 3 次,一次 10 下,一下停留 10 秒钟。



受访者供图

三重截肢退伍老兵 每天坚持健身成网红

强健的体魄是每个男人梦寐以求的,不过绝大部分人可能是一边揣着大肚腩一边在幻想好身材,今天给大家讲一位退伍老兵的励志经历。

三重截肢的马克·欧姆诺来自英国,是一位阿富汗退役的老兵,马克是因伤退役,在战场上他踩到了一个简易的爆炸装置,这让他身受重伤,好在他被及时送

到医院抢救下来了,尽管这样他还是无法避免被截肢的命运,甚至只剩下一只手臂了,要知道这个时候的马克也才 24 岁。

恢复的过程异常艰难,伤口愈合十分费劲不说,甚至于刚开始装上义肢的他走路都无法完成,他免不了有些心灰意冷,毕竟从一个健康的小伙变成了一个连自理能力都没有的残废,这

对绝大多数的人都是无法忍受的吧!不过马克很快振作起来了,并且努力的掌握义肢的使用。

尽管他失去了双脚和一只手臂,马克并没消沉下去,他熟悉了各个义肢之后,开始走进健身房锻炼,而且他锻炼起来十分疯狂,每天早早的就起来了,并且几乎是每天都不落下,因为残疾的原因,他做锻炼花费

比常人多出好几倍的努力,但是他坚持下来了,只为了让自己变得强壮。

马克的经历开始被一些熟识的人传播到网络上,引起了众多网友的关注,当然更多的是他激励到了许多人走上健身这条路。而且如今已经 35 岁的马克自己会成为网红,不过他自己也经过这几年的时间练就了扎实的肌肉。(hi 运动健身)



35 岁的退役老兵马克。

(图片来自于网络)