

# Физкультминутка: для тех, кто работает за компьютером



«Длительная работа за компьютером нередко приводит к перенапряжению, онемению и боли в кистях. Это происходит из-за сдавливания нервного ствола в соединительно-тканном канале. Называется такое состояние «синдром запястного канала». Боль в руках может быть вызвана также различными патологиями позвоночника, при которых повреждается нерв, идущий от спинного мозга. Чтобы избежать осложнений и вовремя оказать себе помощь, правильно организуйте рабочее место

и овойте несложный комплекс упражнений для рук, — советует Александр Пянтковский, невролог, рефлексотерапевт Украинского центра спортивной медицины. — Упражнения улучшают кровообращение в мышцах запястья, способствуют их растяжению и как следствие — оздоровлению»

## НЕСКОЛЬКО СОВЕТОВ

Позаботьтесь о правильном положении рук. При работе с клавиатурой угол сгиба руки в локте должен быть прямым (90°). При работе с мышкой не выкручивайте кисть, держите ее прямо, расположив как можно дальше от края стола. Локоть при этом должен находиться на столе. Желательно наличие специальной выпуклости для запястья (валик у коврика для мыши, клавиатура специальной формы). Позаботьтесь о том, чтобы стул или кресло были с подлокотниками.

## ГИМНАСТИКА ДЛЯ КИСТЕЙ

Выполняйте упражнения по мере необходимости, сидя или стоя. Все движения повторяйте по 5–6 раз. Время: 5–7 мин.

1. Поднимите руки вверх и с усилием сжимайте пальцы в кулаки и разжимайте. Напряжение, которое вы почувствуете, не должно быть болезненным. Вернитесь в исходное положение.

2. Потрясите расслабленными кистями, постепенно поднимая их в стороны и вверх.
3. Согнув руки в локтях, соедините ладони вместе перед грудью в виде конуса. С усилием нажимайте на кончики пальцев, наклоняя кисти рук то вправо, то влево.
4. Соедините ладони вместе. Попеременно отводите назад до отказа пальцы на счет 1–4 и возвращайтесь в исходное положение. Прделайте эти движения для всех пальцев, начиная с мизинцев и заканчивая большими.
5. Соедините кисти рук и, опираясь на кончики пальцев, отводите основания кистей в стороны, стараясь не смещать пальцы.
6. Вытяните руки вперед, несильно сожмите кисти в кулаки. Выполняйте вращательные движения кистями в стороны и внутрь.
7. При полусогнутых руках с силой сжимайте и разжимайте пальцы рук.
8. Локти прижмите к бокам, ладони направлены вперед горизонтально.

Постепенно сжимайте и разжимайте пальцы в фалангах.

9. Переплетите пальцы «в замок». Сжимайте и разжимайте кисти до ощущения легкого напряжения.
10. Поместите кисть правой руки на стол и легкими надавливающими движениями разминайте расслабленные пальцы левой рукой. Потом поменяйте руки и проделайте то же. Начинайте с кончиков пальцев, постепенно проходя до основания. Закончите массаж круговыми вращательными движениями.
11. Прижмите локти к бокам, ладони сожмите в кулаки и поворачивайте кистями сначала вправо, а потом влево.
12. В завершение потрусите расслабленными кистями в воздухе, поднимая руки вверх и опуская вниз.

Людмила Безверхняя