I'm not a bot

إرشادات علاج النفق الرسغي الطبيعي

[illegible]

[illegible] متلازمة النفق الرسغي [illegible] الأصابع. يمكن أن يساعد العلاج بالتدليك في تقليل الألم والالتهاب، وتحسين الدورة الدموية، وتقليل توتر العضلات في الرسغ [illegible] على العصب المتوسط أقل ما يمكن، وهذا يتحقق بتثبيت اليد في الوضع الطبيعي أو في وضع الانتاء قليلا إلى الأمام مع مراعاة عدم تثبيت اليد للخلف: لأن ذلك يقلل من مساحة النفق الرُّسغي في اليد ويزيد الوضع سوءًا.[٤] تمارين الإطالة يقوم المعالج الطبيعي بتعليم المصاب بعض تمارين الإطالة لتحسين مرونة اليد والأصابع.[٥] ومن الضروري الحرص على ممارستها عند عدم الشعور بالألم أو عدم الراحة والتوقف عنها فورًا في الحال شعور بأي من هذه الأعراض.[٦] مُدّ ذراعك إلى الأمام [illegible] متلازمة النفق الرسغي [illegible] تمارين مدّ الخلف [illegible] الرسغ [illegible] متلازمة النفق الرسغي [illegible] الأصابع وضعف عضلات اليد. ويمكن أن تزيد متلازمة النفق الرسغي في الليل وأحيانا تصل بالمريض إلى صعوبة الامساك بالأشياء. وفي بعض الحالات يكون العلاج [illegible] يمكن للمريض أن يشكوا من تنميل الأصابع وضعف عضلات اليد. ويمكن أن تزيد متلازمة النفق الرسغي في الليل وأحيانا تصل بالمريض إلى صعوبة الامساك بالأشياء. وفي بعض الحالات يكون العلاج [illegible] يمكن للمريض أن يشكوا من تنميل الأصابع وضعف عضلات اليد. ويمكن أن تزيد متلازمة النفق الرسغي في الليل وأحيانا تصل بالمريض إلى صعوبة الامساك بالأشياء. وفي بعض الحالات يكون العلاج [illegible] الأصابع.