

شرکت نوآوران

(Therapy Putty) تمرینات و اطلاعات استفاده از خمیر درمانی

با ترکیب آن‌ها مقاومت‌های مختلفی ایجاد می‌شود که رنگ تمام خمیرهای درمانی را می‌توان با یکدیگر مخلوط کرد متفاوتی خواهند داشت و به راحتی قابل تشخیص هستند. بر اساس رنگ، می‌توان برای هر بیمار برنامه تمرینی مشخصی تنظیم کرد.

قبل از شروع برنامه تقویت عضلات دست، از بیمار بخواهید هر نوع خمیر را فشار دهد تا مقاومتی را انتخاب کنید که باعث درد نشود.

اگر بیمار پس از چند جلسه بتواند تمرینات را به راحتی انجام دهد، باید از خمیر با مقاومت بیشتر استفاده کند. به عنوان مثال، اگر بیمار بتواند تمام تمرینات را با خمیر قرمز انجام دهد، می‌توان به خمیر نارنجی ارتقا داد. سپس با افزایش قدرت دست، به ترتیب از مقاومت‌های بیشتر مانند سبز یا آبی استفاده می‌شود.

در هر جلسه درمان، درمانگر می‌تواند برای مشاهده روند پیشرفت بیمار، از یک نوع خمیر مشخص استفاده کند.

همه تمرینات برای همه بیماران مناسب نیستند. انجام تمرینات باید با نظر درمانگر صورت گیرد: **توجه**

درجه سختی خمیر درمانی

از نرم به سخت:

- زرد (۵۷۰۱) ← نرم‌ترین
- قرمز (5071-99)
- سبز (5072)
- آبی (۵۰۷۳) ← سخت‌ترین

اجازه ندهید خمیر با پرز لباس، فرش، مو یا خز حیوانات تماس پیدا کند، زیرا خارج کردن آن‌ها از خمیر بسیار **نکته** دشوار است. پس از هر بار استفاده، خمیر را در ظرف دربسته نگهداری کنید. در صورت جدا شدن ذرات، میزان چسبندگی و مقاومت خمیر را قبل از استفاده مجدد بررسی نمایید.

صفحه ۳

۱. (Gross Finger Flexion) تقویت گرفتن کلی دست

یک رول از خمیر را در کف دست قرار دهید و انگشتان را دور آن جمع کنید تا مشت کاملی تشکیل شود.

۲. (Gross Opposition) تقویت گرفتن شست و انگشتان

شرکت نوآوران

تمرین اول

خمیر را به شکل یک صفحه گرد درآورید و روی سطح صاف بچسبانید. نوک انگشتان و شست را روی مرکز خمیر قرار داده و آن‌ها را به سمت مرکز جمع کنید.

تمرین دوم

خمیر را به شکل مخروط درآورید و پایه آن را روی میز ثابت کنید. انگشتان و شست را روی نوک مخروط قرار دهید، کمی فشار داده و سپس مخروط را به سمت بالا بکشید تا انگشتان و شست به هم نزدیک شوند.

صفحه ۴

(Individual Finger Flexion) خم کردن تک تک انگشتان

خمیر را دور یک انگشت بپیچید. انگشت را داخل خمیر خم کنید تا به کف دست برسد.

(Individual Finger Extension) باز کردن تک تک انگشتان

یک حلقه کوچک از خمیر بسازید و دو سر آن را به هم بچسبانید. انگشت موردنظر و شست را داخل حلقه قرار دهید و انگشت را از شست دور کنید. برای ثبات بیشتر می‌توان شست را روی میز نگه داشت.

(Gross Finger Extension) باز کردن همزمان انگشتان

یک لوله از خمیر ساخته و دو سر آن را به هم وصل کنید تا حلقه تشکیل شود.

انگشتان و شست را داخل حلقه قرار دهید و انگشتان را به سمت بیرون باز کنید.

نوع دوم: کف دست را روی میز بگذارید، حلقه خمیر را روی نوک انگشتان قرار دهید و با باز کردن انگشتان، خمیر را به بیرون فشار دهید.

(Thumb Flexion & Extension) خم و باز کردن شست

خمیر را به شکل استوانه درآورید. شست را در حالت طبیعی داخل خمیر فشار دهید و سپس به آرامی بیرون بکشید.

شرکت نوآوران

(Thumb and Finger Abduction) دور کردن شست و انگشت اشاره

تکه‌ای از خمیر را بین شست و انگشت اشاره قرار دهید و فشار دهید تا دو انگشت به هم برسند.

صفحه ۵

(Opposition) حرکت تقابلی شست

۱. نیشگون نوک به نوک (Individual Pinch)

گلوله کوچکی از خمیر را بین شست و نوک انگشت اشاره قرار دهید و فشار دهید. این تمرین را برای سایر انگشتان نیز تکرار کنید.

۲. نیشگون نوک به کف (Lateral Pinch)

گلوله‌ای از خمیر را بین شست و قسمت نرم انگشت اشاره قرار دهید و فشار دهید تا دو انگشت به هم برسند.

۳. نیشگون سه انگشتی (Three-Jaw Chuck Pinch)

گلوله خمیر را بین شست و انگشت اشاره و میانی قرار دهید تا شکل مثلث ایجاد شود. فشار دهید تا انگشتان به هم برسند.

۴. نیشگون پد به پد (Pad-to-Pad Pinch)

خمیر را به شکل مخروط در دست بگیرید. با شست و اشاره، قسمت‌های کوچکی از خمیر را جدا کنید. در پایان تکه‌ها را دوباره به هم بچسبانید.

(Intrinsic Stretch) کشش عضلات داخلی دست

ساعد را روی میز قرار دهید و کف دست رو به بالا باشد. یک رول خمیر را روی پایه انگشتان بگذارید و فقط نوک انگشتان را داخل خمیر خم کنید، بدون اینکه مفاصل اصلی انگشت خم شوند.

صفحه ۶

(Finger Abduction) دور کردن انگشتان

حلقه‌ای از خمیر را دور چهار انگشت (به جز شست) قرار دهید و انگشتان را به طرفین باز کنید.

شرکت نوآوران

(Thumb Radial Abduction) دور کردن شست از کف دست

حلقه خمیر را دور پایه انگشتان قرار دهید و شست را به سمت خارج و دور از کف دست حرکت دهید.

(Thumb Palmar Abduction) دور کردن شست به سمت جلو

حلقه خمیر را دور پایه انگشتان قرار دهید و شست را به سمت جلو و دور از کف دست حرکت دهید.

(Intrinsic Function) عملکرد عضلات داخلی دست

یک قطعه نازک چوب یا پلاستیک را بین شست و تخته قرار دهید. آن را فشار دهید، در حالی که بندهای انتهایی انگشت صاف و مفاصل اصلی خم باشند. سپس با دست دیگر تخته را به بیرون بکشید و مقاومت ایجاد کنید.

(Gross Finger & Wrist Extension) باز کردن انگشتان و مچ

خمیر را به شکل رول درآوردید و آن را با حرکت رفت و برگشتی روی دست بغلتانید، در حالی که انگشتان و مچ در حالت کشیده قرار دارند.

صفحه ۷

(Wrist Extension) باز کردن مچ

ساعد را روی میز قرار دهید، کف دست رو به پایین باشد و مچ از لبه میز بیرون قرار گیرد. انتهای خمیر را با دست دیگر از زیر میز نگه دارید و با بالا آوردن مچ، خمیر را بکشید.

(Wrist Flexion) خم کردن مچ

ساعد را روی میز قرار دهید، کف دست رو به بالا باشد و مچ از لبه میز بیرون قرار گیرد. خمیر را با دست مقابل از زیر میز نگه دارید و با خم کردن مچ، آن را به سمت بالا بکشید.

شرکت نوآوران

انحراف مچ به سمت زند زیرین و زند زیرین (Ulnar & Radial Deviation)

ساعد را روی میز قرار دهید و کف دست رو به پایین باشد. خمیر را با هر دو دست بگیرید. یک دست را ثابت نگه داشته و دست دیگر را به سمت انگشت کوچک (انحراف اولنار) و سپس به سمت شست (انحراف رادیال) حرکت دهید.

چرخش ساعد (Pronation & Supination)

ساعد را روی میز قرار دهید. یک دست ثابت باشد. دست دیگر را به سمت کف دست (پرونیشن) و سپس به سمت پشت دست (سوپینیشن) بچرخانید.

باز کردن افقی شانه (Horizontal Abduction)

بازوها را روبه روی بدن نگه دارید و آرنجها صاف باشند. دو سر خمیر را گرفته و دستها را به آرامی از هم دور کنید تا خمیر کشیده و نازک شود.