ملف مجاني من القناة

د. ماجد أبو الحمد
الحكيم

برنامج علاج ألم الرسغ ناحية الصباع الصغير

وجع لما تلف المفتاح، أو تسند على إيدك وانت قايم، أو في الجيم والبادل؟ ده برنامج الراحة والتمارين خطوة بخطوة.

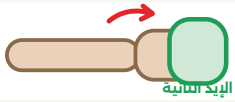
المرحلة الأولى · أول أسبوع لشهر: راحة + ٣ تمارين ثابتة

راحة من الحاجة اللي بتوجعك من أسبوع لشهر، حسب حالتك.

دعامة أو جبيرة (الأحسن اللي فيها حديد)، وخاصة أول أسبوع أو اتنين.

اقلعها مرتين في اليوم (صبح وليل) واعمل التمارين دي.

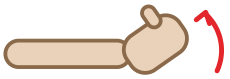
١ لف ثابت للرسغ



حاول تلف إيدك، والإيد التانية ماسكاها ومانعة الحركة. **بنص قوتك** بس. وبعدين نفس الكلام في الاتجاه العكسي.

اثبت ٥ ثواني · ١٠٠ مرات لكل اتجاه

٢ حركة رمي السهم



إيدك مايلة حوالي ٤٥ درجة **والصباع الكبير لفوق**. ارفع إيدك ونزّلها بالراحة، في المدى اللي مش بيوجع. من غير وزن في الأول.

١٠ × ٣ · راحة ١٠ ثواني بينهم

٣ رمي السهم الثابت



نفس اتجاه رمي السهم، بس **من غير حركة**: ازق لفوق والإيد التانية مانعاك خالص.

اثبت ٥ ثواني · ١٠٠ مرات

⚠ كل التمارين **من غير وجع شديد**. لو وجعتك جامد: وقّف التمارين، والبس الدعامة أسبوع أو اتنين لحد شهر، وارجع لها لما الوجع يهدى.

المرحلة التانية · بعد أسبوعين لشهر، لما التمارين دي تبقى سهلة

١ لف الرسغ بالحركة

في المدى اللي مش بيوجع، حتى لو نص المدى، وزوّده واحدة واحدة. ١٠ × ٣ صبح وليل.

٢ زوّد وزن

نفس التمارين بإزازة مية، وبعدين أوزان.

٣ تمرين الشاكوش

(Hammer curl) بوزن خفيف، والرسغ ثابت ميقعش منك.

ارجع لرياضتك وشغلك بالعقل

✓ تمرين الضغط

على قبضة إيدك أو على الدمبل، مش على كف الإيد.

✓ وانت قايم

اسند على قبضتك أو على كوعك، مش على كف إيدك.

✓ كمّل ٦ أسابيع على الأقل

عشان العضلات تقوى والإصابة مترجعش. التأهيل كامل ٣ شهور.

علّم على كل مرة · أول أسبوعين، صبح وليل

	١	٢	٣	٤	٥	٦	٧	٨	٩	١٠	١١	١٢	١٣	١٤
صبح														
ليل														

إيه اللي بيوجعك؟

- غضروف صغير مع أربطة **ناحية الصباع الصغير**، بيمتص الصدمات ويثبّت الرسغ، وبيخليك تلف إيدك بسهولة.
- بيتصاب لو **وقعت على إيدك وهي مفرودة**، أو من حركات متكررة: **عصر الهدوم، المفك، البادل والتنس، الضغط على كف الإيد**.
- أغلب الحالات بتتحسن بالراحة الصح والتمارين الصح، من غير عملية.

روح اكشف لو

- **وقعت على إيدك** وورمت ومش قادر تحركها خالص (لازم نتأكد إن مفيش كسر).
- حاسس إن **إيدك سايبة**، أو **مسكتك ضعيفة جدًا**، أو **تنميل في الصباع الصغير**.
- عملت البرنامج **شهرين** والوجع مستمر، أو ٣ شهور ومفيش تحسن.
- الملف ده للتوعية، ومش بديل عن الكشف.

د. ماجد أبو الحمد
الحكيم

شوف فيديوهاتي كلها على قناتي في يوتيوب ◂
youtube.com/@Dr.Maged.Aboelhamd

يوتيوب · فيسبوك · إنستجرام · تيك توك · drmaged.com