



RĘKA I PRZEDRAMIĘ

Ręka charakteryzuje się tym, że ma mnóstwo połączeń i drobnych stawów, które są częścią nadgarstka, śródreczę i palców. Jeśli nastanie przeciążenie tych stawów z niewystarczającą funkcją poszczególnych mięśni, które są tam podłączone a to przede wszystkim mięśnie przedłokcia, to mogą nastąpić małe zmiany artretyczne i również zmiany zapaleniowe. Przede wszystkim dbamy, aby wszystkie mięśnie przedramienia były właściwie naciągane i odpowiednio wzmacniane. Jeśli do tego dążymy, możemy zapewnić również właściwe działanie nerwów, które przechodzą nadgarstkiem. Przede wszystkim w tzw. kanale nadgarstka kiedy niewystarczającą funkcją są te nerwy przeciążone i powstają problemy neurologiczne. Dalszym stawem z problemami jest staw łokciowy, większością z przeciążeniem przyczepów. Mówimy o tzw. łokciu tenisisty albo golfisty a przejawiają się tak zmiany zapaleniowe przyczepów mięśni. Prewencją problemów w tym obszarze zapewnimy właściwą czynność mięśni.