

کنسروها) را باز کنید و اتومپیل خود را پهنترین پهنید (یعنی راحت تر شپیر پمپ پهنترین را دستتان نگه دارید).
- یک توپ اسفنجی نرم را با سر انگشتان دست خود فشار دهید.
- ۳۰ تا ۶۰ ثانیه دست خود را در این حالت نگه دارید و سپس رها کنید.

- این حرکت را ۱۰ تا ۱۵ بار برای هر دست انجام دهید.
- شما می توانید این حرکت را ۲ تا ۳ بار در هفته انجام دهید، اما پایستی ۴۸ ساعت بین هر جلسه تمرین فاصله زمانی باشد.
- اگر مفصل انگشت شست شما آسیب دیده است، این حرکت را نباید انجام دهید.

بلند کردن انگشت دست

این حرکت ورزشی، دامنه حرکت و انعطاف پذیری انگشتان دست را زیاد می کند.
- کف دست خود را روی یک سطح صاف مثل میز قرار دهید.
- یکی از انگشتان خود را به آرامی بلند کنید و سپس پایین بیاورید.
- این حرکت را برای بقیه انگشتان دست خود تکرار کنید.
- این حرکت را ۸ تا ۱۲ بار برای هر دست انجام دهید.

کشش انگشت شست دست

تقویت عضلات انگشت شست به شما کمک می کند تا وسایل سنگینی مثل قوطی های کنسرو و بطری های مواد غذایی را راحت تر برداشته و بلند کنید.

- کف دست خود را روی سطح میز قرار دهید. سپس مطابق تصویر یک کش پلاستیکی را دور دست خود بیندازید، طوری که از پایین انگشتان و پشت دست بگذرد.
- به آرامی انگشت شست خود را تا جایی که می توانید از سایر انگشتان دور کنید. انگشتان دیگر در کنار هم باشند.
- ۳۰ تا ۶۰ ثانیه دست خود را در این حالت نگه دارید و سپس رها کنید.

- این حرکت را ۱۰ تا ۱۵ بار برای هر دست انجام دهید.
- شما می توانید این حرکت را ۲ تا ۳ بار در هفته انجام دهید، اما پایستی ۴۸ ساعت بین هر جلسه تمرین فاصله زمانی باشد.

همراه با تمرینات دستی، یوگا را در زندگی خود بگنجانید. یوگا در کاهش استرس موثر است و به شما در بهتر خوابیدن کمک می کند. استرس و خواب ضعیف دو عاملی هستند که می توانند باعث لرزش دست ها شوند. روزانه بین ۱۰ تا ۱۵ دقیقه برای انجام یوگا وقت بگذارید تا متوجه تفاوت در سلامتی خود شوید.

۳. تکنیکهای روان درمانی

اگر اضطراب یا حمله پانیک علت زمینه ای ترمور و یا عامل تشدید کننده آن است، روشهای ریلکسیشن مثل تنفس های عمیق و درمان استرس زمینه ای مفید است. نکته مهم اینجاست که نشانه های لرزش دست ممکن است از سنین جوانی شروع شود و بتدریج با افزایش سن بیشتر می شود. اگر روشهای فوق موثر واقع نشد و لرزش

دست موجب اختلال در فعالیت های روزانه شد درمان دارویی برای رفع یا کاهش آن توصیه می شود.
از اشیاء سنگین تر استفاده کنید. جایگزین کردن اشیاء سبک یا ظریف با وسایل سنگین تر مانند استفاده از بشقاب های سنگین می تواند راهکار مناسبی برای درمان لرزش دست باشد. وزن اضافی و سنگینی اشیاء ممکن است کار با آنها را آسانتر کند.

۴. فیزیوتراپی


می تواند ضمن تقویت هماهنگی و تعادل، کنترل، عملکرد و قدرت عضلات را بهبود بخشد. یک متخصص کاردرمانی می تواند به شما کمک کند تا بتوانید فعالیت های روزمره خود را به راحتی انجام دهید.

در مواردی که لرزش دست در انجام برخی کارها اختلال ایجاد می کند، بهتر است از روش های الکترونیکی جایگزین شود، مثلاً به جای کار با کارت های پانکی می توانید از بانکداری آنلاین استفاده کنید. یا از نرم افزارهای صوتی و روش های گفتاری در تلفن هوشمند خود کمک بگیرید.
اگر فکر می کنید مصرف برخی داروهای خاص منجر به لرزش دست های شما می شود، با پزشک خود در مورد تغییر دوز و یا نوع دارو کنید.

آدرس: شهرک غرب، بلوار دادمان، روبروی حسن سیف

نرسیده به کوی صدف، پلاک ۱۷، طبقه ۵

تلفن: ۸۸۰۹۷۱۵۵

 drmoshfegh_neurologyclinic

09307222127 - 09107606521

دکتر مهدی مشفق

متخصص بیماری‌های مغز و اعصاب و
ستون فقرات


درمان‌های غیر دارو در کاهش لرزش دست



آدرس: شهرک غرب، بلوار دادمان، روبروی حسن سیف

نرسیده به کوی صدف، پلاک ۱۷، طبقه ۵

تلفن: ۸۸۰۹۷۱۵۵

 drmoshfeqh_neurologyclinic

09307222127 - 09107606521

ا.تغییر سبک زندگی (Change Style Life)

کاهش یا محدود کردن مصرف کافئین، آن‌تتامین والکل
می‌تواند کاملاً سودمند باشد

ا.فعالیت فیزیکی و ورزشی باهدف بهبود و تقویت عضلات
می‌تواند در کاهش لرزش دست مفید باشد

تمرینات دست می‌تواند دستان شما را تقویت کرده و از
شدت لرزش دست جلوگیری کند یا آن را کاهش دهد.

مشت کردن دست

دست خود را مشت کنید، طوری که شست شما روی بقیه
انگشتان باشد.

۳۰ تا ۶۰ ثانیه مشت خود را نگه دارید، سپس مشت خود
را باز کنید و انگشتان خود را بکشید.

این حرکت را حداقل ۴ بار، با هر دست انجام دهید.

کشیدن انگشتان دست

این حرکت باعث کاهش درد و بهبود حرکت دست‌ها
می‌شود.

دست خود را روی یک سطح صاف مثل میز قرار دهید.

کف دست خود را کاملاً به سطح میز بچسبانید، بدون اینکه
فشاری به مفاصل انگشتان وارد شود، یعنی نباید خیلی

دست خود را فشار دهید تا درد بگیرد.

۳۰ تا ۶۰ ثانیه دست خود را در این حالت نگه دارید و
سپس رها کنید.

این حرکت را حداقل ۴ بار برای هر دست خود انجام
دهید.

کشیدن سر پنجه دست

این حرکت دامنه حرکت انگشتان دست را بهبود می‌دهد.
دست خود را صاف نگه دارید.

انگشتان دست خود را از قسمت بالا به سمت داخل دست
خم کنید، طوری که سر انگشتان به قسمت پایینی انگشت‌ها
برخورد کند.

۳۰ تا ۶۰ ثانیه دست خود را در این حالت نگه دارید و
سپس رها کنید.

حداقل ۴ بار برای هر دست این حرکت را انجام دهید.

تقویت چنگ دست

این حرکت، باز کردن دستگیره درب و نگه داشتن وسایل را
در دست‌ها بدون اینکه بیفتند، آسان می‌کند.

یک توپ نرم پلاستیکی را در کف دست خود گرفته و تا
چایی که می‌توانید آن را فشار دهید.

چند ثانیه در این حالت بمانید و سپس رها کنید.

این حرکت را ۱۰ تا ۱۵ بار برای هر دست انجام دهید.

شما می‌توانید این حرکت را ۲ تا ۳ بار در هفته انجام
دهید، اما بایستی ۴۸ ساعت بین هر جلسه تمرین فاصله
زمانی باشد.

اگر مفصل انگشت شست شما آسیب دیده است، این
حرکت را نباید انجام دهید.

تقویت نیشگون دست

این حرکت ورزشی عضلات انگشتان دست شما را قوی
می‌کند و به شما کمک می‌کند تا راحت‌تر کلید را در درب
بچرخانید، و یا درب بسته پندی مواد خوراکی (مثل در