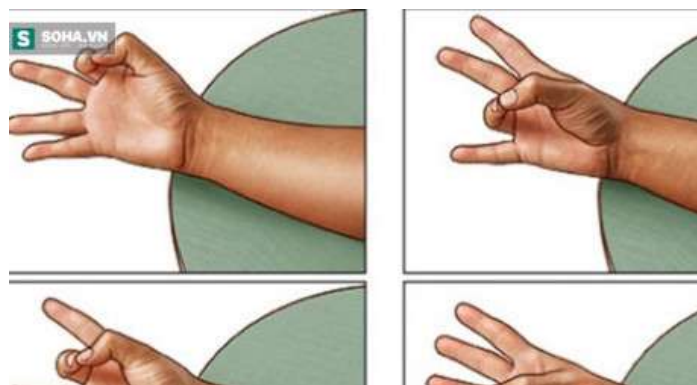


## Cách chữa trị khi bị đau nhức bàn tay

Như một con nghiện nhiều người lao vào bấm chuột suốt cả ngày và cần hiểu một thời gian sẽ làm bàn tay bạn có thể đau khớp. Bài tập dưới đây rất đơn giản



Hàng ngày phải thường xuyên làm việc như đánh máy tính, lau dọn nhà cửa, nấu ăn... khiến nhiều người bị tê cứng các ngón tay, bàn tay hay còn gọi là viêm khớp dạng thấp mà không hề hay biết.

Họ cho rằng những triệu chứng đó là bình thường và có thể vẫn chịu đựng được.

Viêm khớp dạng thấp (RA) là căn bệnh mà hệ thống miễn dịch của cơ thể sẽ gây ra tổn thương lên một số khớp. Đầu tiên là ở ngón tay, sau đó lan ra các khớp khác.

“Ngón tay và ngón chân thường bị đau trước. Vì vậy, khi có triệu chứng đau ở các bộ phận này, người bệnh phải có phương pháp điều trị kịp thời, để tránh lây lan sang các khớp khác.

Bài tập tay có thể cải thiện phạm vi vận động, linh hoạt và dẻo dai cho đôi bàn tay”, Eric Matteson, giáo sư thuộc Bệnh viện Mayo Clinic (Mỹ) cho biết.

Theo kết quả công bố vào năm 2015 trên tạp chí The Lancet (Anh), các bài tập

tay phù hợp có thể làm gia tăng hiệu quả điều trị và cải thiện chức năng bàn tay ở bệnh nhân bị viêm khớp dạng thấp.

Trước khi thực hiện các bài tập này, những người mắc viêm khớp dạng thấp có thể ngâm tay trong nước ấm để giảm đau và mang lại hiệu quả cao hơn.

### Bài tập 1: Uốn ngón tay



© MAYO FOUNDATION FOR MEDICAL EDUCATION AND RESEARCH. ALL RIGHTS RESERVED.

Giơ bàn tay thẳng lên với tư thế thoải mái, gập ngón cái vào lòng bàn tay sao cho đầu ngón cái chạm vào phần cuối của ngón út.

Trong trường hợp ngón tay cái không thể chạm vào được, hãy cố duỗi ngón cái càng xa càng tốt. Sau đó đưa ngón cái trở lại vị trí bắt đầu. Lặp lại động tác này nhiều lần với mỗi bàn tay.

### Bài tập 2: Gập khớp tay



© MAYO FOUNDATION FOR MEDICAL EDUCATION AND RESEARCH. ALL RIGHTS RESERVED.

Bạn có thể làm bài tập này dễ dàng bất cứ lúc nào tay bạn cảm thấy các ngón tay của mình bị tê cứng. Vẫn bắt đầu bằng cách giơ tay trái lên thẳng.

Giữ bàn tay và các ngón tay áp sát thẳng vào nhau. Gập các khớp cuối và khớp giữa của các ngón. Giữ thẳng các khớp ngón tay. Chuyển động từ từ và nhẹ nhàng, đưa bàn tay trở lại tư thế bắt đầu.

Mỗi bài tập, phải lặp đi lặp lại nhiều lần và đổi tay.

Bài tập 3: Nắm bàn tay



© MAYO FOUNDATION FOR MEDICAL EDUCATION AND RESEARCH. ALL RIGHTS RESERVED.

Để thực hiện bài tập này, bạn cần một mặt phẳng để đặt bàn tay lên sao cho cẳng tay, cổ tay và bàn tay nằm trên cùng một đường thẳng, ngón tay duỗi thẳng và áp sát nhau.

Sau đó, các ngón tay gập vào nhau thành nắm đấm hờ, tuyệt đối không nắm chặt. Cử động từ từ và nhẹ nhàng, đưa bàn tay trở về tư thế ban đầu và sau đó làm lại động tác này nhiều lần cho mỗi bàn tay.

#### Bài tập 4: Vòng tay chữ C



Giữ bàn tay và các ngón tay thẳng và khép vào nhau. Nhẹ nhàng uốn cong các ngón tay thành hình chữ C giống như khi cầm lon bia hoặc chai nước. Cử động từ từ và nhẹ nhàng, đưa bàn tay trở về tư thế ban đầu.

Lặp đi lặp lại động tác nhiều lần và đổi tay.

#### Bài tập 5: Vòng tay chữ O



Bắt đầu với bàn tay giơ thẳng lên, sau đó nắm tay vào hình thành dạng chữ “O” bằng cách chạm ngón tay cái vào từng ngón tay. Cử động từ từ và nhẹ nhàng.

Sau đó, tiếp tục đưa ngón tay cái lần lượt chạm vào ngón trỏ, ngón giữa, ngón đeo nhẫn và ngón út. Làm lại động tác này nhiều lần với mỗi tay. Bạn có thể tập động tác này bất cứ khi nào tay của bạn bị đau và cứng.

Bài tập 6: Di chuyển ngón tay



Đặt bàn tay lên một mặt phẳng, lòng bàn tay úp xuống. Di chuyển ngón trỏ về phía ngón tay cái. Tiếp tục với ngón giữa, ngón đeo nhẫn và ngón út. Tập đi tập lại nhiều lần và sau đó đổi tay.