

تمرینات در بیماران اسکرودرمی شامل ۳ بخش است:

الف : تمرینات صورت

ب : تمرینات دست و مچ دست

ج : ماساژهای صورت

الف : تمرینات صورت

همه تمرینات را ۳ثانیه مکث و ۵ بار تکرار کنید

تمرین اول:

با بالا بردن ابروها در پیشانی خود چروک ایجاد کنید. (تصاویر ۱و۲)



تصویر ۱



تصویر ۲

سرین دوم

با پائین آوردن ابروها حالت اخم کردن به خود بگیرید. (تصاویر ۳و۴)



تصویر ۳



تصویر ۴

تمرین سوم:

ابروهای خود را یکی یکی بالا بیاورید طوری که هر بار در یکطرف پیشانی چروک ایجاد شود.
(تصاویر ۵و۶)



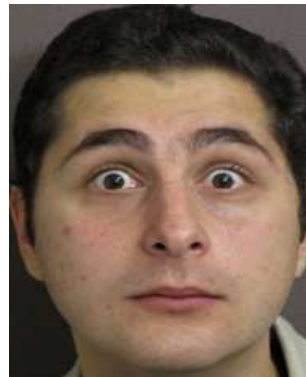
تصویر ۵



تصویر ۶

تمرین چهارم:

چشمهای خود را مانند حالت تعجب کردن بطور اغراق آمیز باز کنید. (تصویر ۷)



تصویر ۷

تمرین پنجم:

بدون دیده شدن دندانها لبخند بزنید. (تصویر ۸)



تصویر ۸

تمرین ششم:

بخندید در حالیکه دندانهای شما دیده می شوند اما بر روی هم قرار دارند. (تصویر ۹)



تصویر ۹



تمرین هفتم:

قهقهه بزنید، یعنی با دهان باز در حالیکه گوشه لبها تا جای ممکن از هم دور شوند
بخندید (تصویر ۱۰)



تصویر ۱۰

تمرین هشتم:

دهان را بطور عمودی تا جای ممکن باز کنید. (تصویر ۱۱)



تصویر ۱۱

تمرین نهم :

چشمها را محکم و با هم ببندید (تصویر ۱۲)



تصویر ۱۲

تمرین دهم :

چشمها را یکی یکی ببندید (حالت چشمک زدن) (تصویر ۱۳)



تصویر ۱۳

تمرین یازدهم :

لبها را باد کنید، یعنی در مقابل لبهای بسته دهان را پر از هوا کنید (تصویر ۱۴)



تصویر ۱۴

تمرین دوازدهم :

لبها را به داخل دهان طوری جمع کنید که دندانها را بپوشاند دهان در این حالت بسته باشد (تصویر ۱۵)



تصویر ۱۵

تمرین سیزدهم :

در حالت تمرین دوازدهم دهان را باز کنید. یعنی در حالیکه لبها ، دندانها را پوشانده ، دهان تا جای ممکن باز شود.(تصویر ۱۶)



تصویر ۱۶

تمرین چهاردهم :

لبهای خود را به حالت بوسیدن بچه ها درآورید(غنچه کردن لبها)(تصویر ۱۷)



تصویر ۱۷

تمرین پانزدهم :

با انگشتان کوچک هر دو دست گوشه لبها را به سمت خارج بکشید(تصویر ۱۸)



تصویر ۱۸

تمرین شانزدهم :

با صدای بلند حروف آ، ا، ای (A,O,E) را بیان کنید. سعی کنید حروف را اغراق آمیز بیان کنید(تصاویر ۱۹،۲۰ و ۲۱)



تصویر ۱۹



تصویر ۲۰



تصویر ۲۱

تمرین هفدهم :

چانه خود را پائین آورید(دهان را باز کنید)سپس ابتدا به یک سمت و سپس به سمت دیگر حرکت دهید.(تصاویر ۲۲و۲۳)



تصویر ۲۲



تصویر ۲۳

تمرین هجدهم:

با دهان بسته لبهای خود را به یکطرف و سپس طرف دیگر حرکت دهید(تصاویر ۲۴و۲۵)



تصویر ۲۴



تصویر ۲۵

تمرین نوزدهم :

پره های بینی خود را به سمت بالا و خارج حرکت دهید و روی بینی خود چروک
بیاندازید(شبیه استشمام بوی بد). (تصویر ۲۶)



تصویر ۲۶

تمرین بیستم :

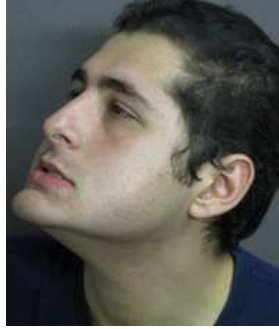
تمامی عضلات صورت خود را با هم منقبض کنید . برای سهولت انجام این تمرین بینی
خود را مرکز قرار داده و عضلات صورت را بطرف بینی جمع کنید و سعی کنید در کل
صورت چروک ایجاد کنید. (تصویر ۲۷)



تصویر ۲۷

تمرین بیست و یکم :

با دهان بسته چانه خود را به جلو کشیده و سر را به طرف بالا و عقب ببرید طوری که در ناحیه پوست جلوی گردن و چانه احساس کشیدگی کنید.(تصویر ۲۸)

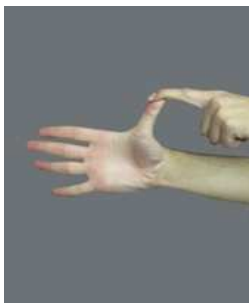


تصویر ۲۸

ب : تمرینات دست

تمرین اول :

دست را در وضعیت تصویر ۲۹ گرفته با انگشت سبابه یا میانی دست دیگر شست را به سمت عقب (خلاف جهت انگشتان دیگر) بکشید تا در ناحیه پوست بین شست و انگشتان دیگر احساس کشش کنید. ۱۰ شماره این وضعیت را حفظ کرده سپس به حالت اول برگردید و حرکت را ۵ بار تکرار کنید (تصویر ۲۹)



تصویر ۲۹

تمرین دوم :

این تمرین برای کشش پوست و تاندونهای قسمت کف دستی میچ ها می باشد. با انگشتان یک دست ، انگشتان دست دیگر را به سمت عقب و پشت بکشید طوری که در قسمت جلویی میچ دست احساس کشش کنید . سعی کنید آرنج در سمت دست تحت کشش صاف باشد تا کشش به صورت بهتری انجام شود . این وضعیت را ۱۰ ثانیه حفظ کرده سپس به حالت طبیعی برگردید .

حرکت را ۵ بار تکرار کنید (تصویر ۳۰)



تصویر ۳۰

تمرین

این تمرین برای کشش پوست و تاندونهای قسمت پشت دستی میج ها می باشد. با یک دست میج دست دیگر را به سمت ساعد خم کنید. طوری که در قسمت پشتی میج دست احساس کشش کنید. آرنج در سمت دست تحت کشش صاف باشد تا کشش بهتری

اعمال شود. ۱۰ ثانیه مکث کرده سپس به حالت

اول برگردید حرکت را ۵ بار تکرار کنید. (تصویر ۳۱)



تصویر ۳۱

تمرین چهارم :

مرحله به مرحله مشت کردن : مرحله اول) ابتدا مانند (تصویر ۳۲) انگشتان اول تا چهارم (منهای انگشتان شست) را طوری خم کنید که نوک انگشتان به ابتدای کف دست در مقابل مفاصل بین کف دست و انگشتان برسد.



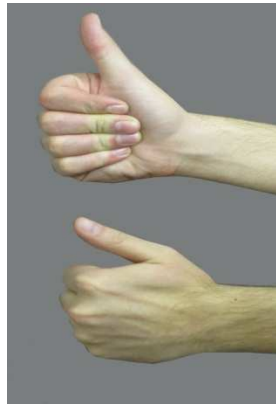
تصویر ۳۲

این وضعیت را تا ۳ ثانیه حفظ کرده

سپس انگشتان خود را با و صاف کنید.

حرکت را ۵ بار تکرار کنید. (تصویر ۳۲)

مرحله دوم) بعد از تمرین اول، اینبار بدون خم کردن بند انگشتان، آنها را به طرف کف دست خم کرده، ۳ ثانیه این وضعیت را حفظ کنید سپس انگشتان خود را صاف کنید و به وضعیت طبیعی برگردید.



۵ بار حرکت را تکرار کنید. (تصویر ۳۳)

تصویر ۳۳

مرحله سوم) محکم مشت کنید طوری که انگشتان شست روی انگشتان دیگر را بگیرد. ۲ تا ۳ ثانیه مشت کنید سپس مشت خود را باز و انگشتان را صاف کنید. حرکت را ۵ بار تکرار کنید. (تصویر ۳۴)



تصویر ۳۴

تمرین پنجم :

مانند تصویر ۳۵ دست و انگشتان خود را کاملاً باز کرده ، انگشتان خود را تا جای ممکن از هم دور کنید طوری که در پوست بین انگشتان خود احساس کشش کنید. ۱۰ ثانیه مکث کنید سپس به حالت طبیعی برگردید..

حرکت را ۵ بار تکرار کنید



تصویر ۳۵

ماساژهای صورت

این ماساژها برای کشش پوست صورت شما و بهبود جریان خون و شل تر شدن آن طراحی شده است. دقت کنید که حرکت دو دست و انگشتان گاهی همزمان با هم و گاهی یک درمیان و غیر همزمان (یعنی یک دست ابتدا حرکت را انجام داده تا انتهای مسیر رفته و سپس دست دیگر حرکت را آغاز میکند). بهتر است قبل از انجام ماساژ پوست خود را با یک نرم کننده (مثل لانولین) که پوست شما به آن حساسیت نداشته باشد چرب کنید و سپس ماساژها را انجام دهید. سعی کنید بیشتر از آنکه انگشتان ماساژ دهنده را روی پوست بکشید ، پوست را روی بافت زیر پوست حرکت دهید. یعنی پوست را روی بافت زیرینش بلغزانید تا کارائی ماساژ افزایش یابد. بهتر است ماساژها روزی ۲ بار صبح و شب حداقل یکبار در روز انجام شود.

تمرین اول :

انگشت سبابه و میانی هر دو دست خود را مانند شکل ۳۶ و ۳۷ کنار هم و قسمت میانی ابروها قرار دهید.

نحوه ماساژ:

ابتدا دست راست خود را به سمت بالا بلغزانید و طوری ماساژ دهید که در قسمت بالای انگشتان روی پیشانی چروک ایجاد کنید. سپس وقتی دست راست به بالاترین قسمت پیشانی رسید ماساژ پیشانی در سمت مقابل را آغاز کنید و این بار دست چپ خود را به سمت بالا بلغزانید و ماساژ همزمان با بالا بردن دست چپ، دست راست خود را به سمت پائین و به جای اول حرکت بازگردانید، بدون آنکه روی پوست بلغزانید یعنی دست راست را هنگام بازگرداندن از قسمت بالا به پائین از روی پوست جدا کنید. حرکت را ۱۰ بار تکرار کنید. (تصاویر ۳۶، ۳۷)



تصویر ۳۶



تصویر ۳۷

تمرین دوم :

دست گذاری: انگشت سبابه و میانی خود را در هر طرف در بالا و شروع ابرو از طرف بینی قرار دهید(تصویر ۳۷،۳۸).

نحوه ماساژ

ابتدا دست راست را در امتداد و بالای ابرو به سمت خارج روی پوست بلغزانید به طوریکه هنگام ماساژ در جلوی انگشتان در یک حرکت به سمت خارج چروک ایجاد شود و تا ناحیه رویش موی شقیقه حرکت را ادامه دهید وقتی به این ناحیه رسیدید، دست را بلند کنید و به جایگاه ابتدای حرکت بازگردید. همزمان ماساژ را با دست چپ آغاز کنید یعنی پایان ماساژ با یک دست با شروع ماساژ در دست دیگر توأم خواهد بود.

حرکت ماساژ را ۱۰ بار تکرار کنید.(تصویر ۳۷،۳۸)



تصویر ۳۷



تصویر ۳۸

تمرین چهارم :

دست گذاری: قسمت گوشتی نوک انگشت سبابه هر دو دست را روی قسمت داخلی (سمت بینی) پلک بالائی چشم خود قرار دهید(بافت پلک و چشم در این ناحیه حساسند. تماس نباید با فشار همراه باشد)

نحوه ماساژ:

هر دو انگشت را با هم (همزمان) از سمت داخل به خارج بر روی پوست بلغزانید و به طرف بیرون ماساژ دهید در انتهای مسیر در سمت بیرون گوشه های چشم را نیز کمی بکشید(چشم را شبیه ژاپنی ها کنید) . سپس انگشتان را از روی پوست بلند کنید و به ابتدای مسیر یعنی قسمت داخلی (سمت بینی) پلک بالائی قرار دهید و حرکت را ۵ بار تکرار کنید.(تصویر ۳۹)



تصویر ۳۹

تمرین پنجم :

دست گذاری: قسمت گوشتی نوک انگشت سبابه هر دو دست را روی قسمت داخلی (سمت بینی) پلک پائینی چشم خود قرار دهید(بافت پلک و چشم در این ناحیه حساسند. تماس نباید با فشار همراه باشد)

نحوه ماساژ:

هر دو انگشت را با هم (همزمان) از سمت داخل به خارج بر روی پوست بلغزانید و به طرف بیرون ماساژ دهید در انتهای مسیر در سمت بیرون گوشه های چشم را نیز کمی بکشید (چشم را شبیه ژاپنی ها کنید) . سپس انگشتان را از روی پوست بلند کنید و به ابتدای مسیر یعنی قسمت داخلی (سمت بینی) پلک تحتانی قرار دهید و حرکت را ۵ بار تکرار کنید. (تصویر ۴۰)



تصویر ۴۰

تمرین ششم :

دست گذاری: انگشت سبابه هر دو دست را کنار بینی در ابتدای شیار بینی و گونه قرار دهید (تصویر ۴۱)

نحوه ماساژ:

قسمت گوشتی بند آخر انگشتان سبابه هر دو دست را کاملاً در تماس با پوست صورت به سمت خارج و متمایل به بالا (در جهت گوش ها) بکشید. فشار کمی بیشتر باشد . وقتی انگشتها به انتهای مسیر روی گونه ها رسیدند ، آنها را بلند کرده و به گوشه بینی جابجا کنید و حرکت را ۱۰ بار تکرار کنید. (تصویر ۴۱، ۴۲)



تصویر ۴۱



تصویر ۴۲

تمرین هفتم:

دست گذاری : همانند تمرین ششم است.

نحوه ماساژ:

قسمت گوشتی بند آخر انگشتان سبابه هر دو دست را همزمان به سمت خارج و پائین می لغزانید(تصویر ۴۳) بطوریکه هنگام ماساژ سوراخ های بینی بازتر شود(تصویر ۴۴) ماساژ را تا رسیدن انگشت به زیر گونه و حاشیه چانه ادامه دهید وقتی به انتهای مسیر ماساژ رسیدید انگشتان را از پوست جدا کرده به محل ابتدای حرکت (گوشه بینی) بازگردانید. حرکت را ۱۰ بار تکرار کنید.



۲۰



تصویر ۴۴

تصویر ۴۳

تمرین هشتم :

دست گذاری: انگشت سبابه و میانی خود را مانند تصویر ۴۵ روی قسمت فوقانی لب بالائی در قاعده بینی قرار دهید.

نحوه ماساژ:

قسمت گوشتی انگشتها را با هم و با فشار ملایم ولی عمیق به سمت پائین لب بالائی و تا خط لب بالائی دهان بکشید سپس انگشتها را بلند کرده به ابتدای مسیر بازگردانید. حرکت را ۱۰ بار تکرار کنید. (تصویر ۴۵، ۴۶)



تصویر ۴۵



تصویر ۴۶

:

دست گذاری: انگشت سبابه میانی و یا فقط انگشت سبابه خود را گوشه لب در هر دو طرف قرار دهید (تصویر ۴۷)

نحوه ماساژ:

همزمان قسمت گوشتی را به فشار نیمه عمیق به سمت خارج طوری بکشید(دهان بسته باشد) که حالت خنده بخود بگیرد ماساژ را تا رسیدن انگشتان به قسمت میانی گونه ادامه دهید سپس انگشتان را بلند کرده و به جای اول گوشه لبها بازگردانید.



تصویر ۴۷

تمرین دهم :

دست گذاری: قسمت گوشتی سه انگشت سبابه ، میانی و حلقه هر دو دست خود را در دو طرف ریر لب پائینی در ابتدای بالائی چانه قرار دهید(تصویر ۴۸)

نحوه ماساژ:



قسمت گوشتی انگشتان خود را با فشار نیمه عمیق روی پوست ناحیه چانه به طرف پائین تا قسمت تحتانی چانه (نوک چانه) بلغزانید . وقتی به انتهای مسیر رسیدید انگشتان را از روی پوست بلند کرده و به جایگاه ابتدای زیر خط لب پائینی جابجا کنید.

حرکت را ۱۰ بار تکرار کنید.



تصویر ۴۸

به اتمام :

دکتر یوسف مقصودیان

فیزیوتراپیست شادی فراچی

بخش فیزیوتراپی و حرکت درمانی

مرکز روماتیسم ایران