

# Zeszyt ćwiczeń na ból podstawy kciuka

Informacja oraz program ćwiczeń  
przeznaczonych dla osób cierpiących na ból  
podstawy kciuka

# Ból Podstawy Kciuka

Otrzymałeś tę broszurę, ponieważ odczuwasz ból lub dyskomfort w stawie kciuka.

Ból u podstawy kciuka może wynikać z wielu przyczyn, a jednym z nich może być choroba zwyrodnieniowa stawów u podstawy kciuka. Ból w tym miejscu może wpływać na wiele aspektów życia codziennego. Niniejsza broszura została opracowana z pomocą lekarzy i pacjentów cierpiących na ból u podstawy kciuka. Opisuje powszechną przyczynę bólu w tej okolicy, chorobę zwyrodnieniową stawów.

Ta broszura koncentruje się w szczególności na bólu podstawy kciuka i zawiera program ćwiczeń opracowany z pomocą krajowych i międzynarodowych lekarzy i jest poparty opublikowanymi badaniami. Otrzymałeś również broszurę dotyczącą ochrony stawów, w której omówiono ogólnie chorobę zwyrodnieniową stawów i przedstawiono sposoby umożliwienia ci prowadzenia w jak największym stopniu normalnego życia, przy jednoczesnym zmniejszeniu bólu i ochronie stawów przed dalszymi uszkodzeniami.

Niniejsza broszura zawiera następujące sekcje:

1. Przyczyny choroby zwyrodnieniowej kciuka
2. Objawy zapalenia kości i stawów kciuka
3. Leczenie zapalenia kości i stawów kciuka
4. Ćwiczenia dłoni
5. Cele ćwiczeń
6. Przeszkody i czynniki ułatwiające wykonywanie ćwiczeń
7. Dziennik ćwiczeń

## Przyczyny zapalenia kości i stawów kciuka

Choroba zwyrodnieniowa stawu nadgarstkowo-śródręcznego (staw CMC) u nasady kciuka jest najczęstszą przyczyną dolegliwości bólowych w tej okolicy.

Staw CMC znajduje się w miejscu, gdzie kość śródręcza kciuka styka się z kością trapezową nadgarstka.



W wyniku ruchu wymaganego u podstawy kciuka polegasz na więzadłach i strukturach kostnych, aby utrzymać stabilność. Uszkodzenie lub nadużywanie tego stawu może spowodować duże obciążenie podstawy kciuka i doprowadzić do zwyrodnienia. Warto pamiętać, że wszelkie naciski wywierane przez czubek kciuka podczas czynności szczypania są pomnażane przez staw CMC około dwunastokrotnie.

Istnieje wiele czynników, które mogą prowadzić do bólu podstawy kciuka lub do choroby zwyrodnieniowej podstawy kciuka, może być to przebyty uraz, powtarzająca się aktywność stawu kciuka, może być to kwestia dziedziczna i może mieć na nią także wpływ płeć – kobiety częściej chorują na chorobę zwyrodnieniową stawów niż mężczyźni.

## Objawy zapalenia kości i stawów kciuka

Ból jest głównym objawem związanym z chorobą zwyrodnieniową stawów kciuka. Początkowo ból pojawia się podczas ruchu lub czynności, na przykład przekręcania klucza, otwierania drzwi, podnoszenia filiżanki. Jeśli choroba zwyrodnieniowa stawów postępuje, ból może występować nawet podczas braku aktywności lub odpoczynku

Inne objawy zapalenia stawów kciuka obejmują:

- Trudność w chwytaniu przedmiotów;

- Obrzęk, sztywność lub tkliwość u podstawy kciuka
- Powiększony wygląd i zmieniona postawa/położenie stawu CMC;
- Ograniczony zakres ruchu.

## Leczenie zapalenia kości i stawów kciuka

Wczesną chorobę zwyrodnieniową kciuka można skutecznie leczyć za pomocą niechirurgicznych metod leczenia. Zabiegi te mają na celu zmniejszenie bólu spowodowanego zużyciem i naprawę stawu:

- Niektóre leki mogą pomóc w zmniejszeniu stanu zapalnego, obrzęku i bólu. Należy omówić to z lekarzem rodzinnym.
- Do stawu można podać zastrzyk sterydowy.
- Środki samopomocowe, takie jak ochrona stawów, dieta, terapie uzupełniające itp

Jeśli masz nasilające się objawy, powinieneś omówić inne opcje ze swoim lekarzem rodzinnym lub lekarzem specjalistą - konsultantem.

## Ćwiczenia dłoni

Ćwiczenia mają wiele zalet. Mogą pomóc złagodzić sztywność, poprawić ruchomość stawów, rozciągnąć napięte, przeciążone mięśnie, wzmocnić słabe, niedostatecznie używane mięśnie i poprawić postawę.

Aby osiągnąć najlepsze efekty, powtarzaj te ćwiczenia co najmniej 3 razy w tygodniu przez co najmniej 20 minut. Jako część rutyny ćwiczeń, zawsze zaczynaj od ćwiczenia rozgrzewkowego.

Jak mam ćwiczyć moją rękę?

Najpierw rozgrzewka

- Włóż rękę do miski z ciepłą wodą.
- Delikatnie rozciągnij wyprostowane palce i kciuk szeroko, a następnie zaciśnij pięść
- Poruszaj kciukiem po okręgu, a po jednej minucie możesz zmienić kierunek
- Wykonuj te delikatne ruchy przynajmniej przez 5 minut.
- Po rozgrzewce wykonaj ćwiczenia poziomu 1.

Rozpocznij od poziomu 1 i przejdź do następnego poziomu dopiero wtedy, gdy poziom, na którym jesteś, jest łatwy i wygodny do wykonania.

Obserwuj swoją postawę kciuka podczas ruchu i staraj się lekko zgiąć dwa górne stawy, aby kciuk miał kształt litery C.

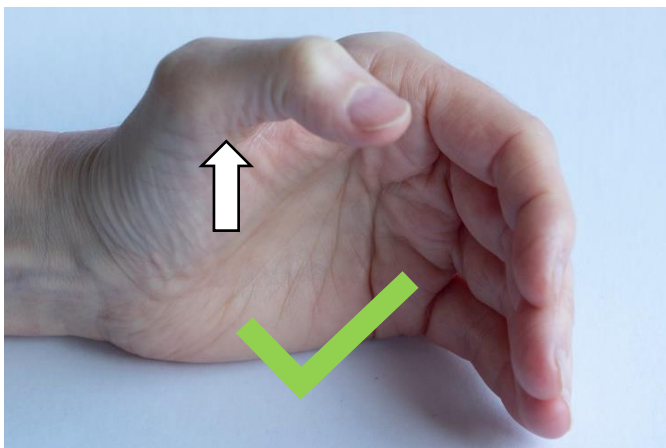
## Poziom 1 Ćwiczenia

### Ćwiczenie 1



#### Krok 1

Oprzyj ramię i dłoń na stole po stronie małego palca, tak aby kciuk był na górze. Upewnij się, że nadgarstek jest wyprostowany lub lekko wygięty do tyłu – ułatwi to wykonywanie ćwiczeń.



#### Krok 2

Bez pomocy drugiej ręki unieś kciuk maksymalnie do góry.

Przytrzymaj przez 10 sekund i powtórz do 10 razy.

Upewnij się, że **stawy kciuka** **pozostają zgięte** (zgięte) podczas wykonywania tego ćwiczenia

FUNDED BY

**NIHR** | National Institute for  
Health and Care Research



ŹLE!

Staraj się nie rozciągać nadmiernie kciuka. To nie jest właściwy sposób wykonywania tego ćwiczenia.

## Poziom1 - Ćwiczenie 2



Krok 1

Oprzyj ramię i dłoń na stole po stronie małego palca, tak aby kciuk znajdował się na górze. Upewnij się, że nadgarstek jest wyprostowany lub lekko wygięty do tyłu – ułatwi to wykonywanie ćwiczeń.



Krok 2

Trzymając oba stawy kciuka lekko zgięte, odsuń kciuk jak najdalej od dłoni, jednocześnie podnosząc kciuk w kierunku sufitu.

Przytrzymaj przez 10 sekund i powtórz 10 razy.

Link do video: [\(link\)](#)

FUNDED BY

**NIHR** | National Institute for Health and Care Research



ŹLE!

Staraj się nie wyginać stawów kciuka do tyłu.

FUNDED BY

**NIHR** | National Institute for  
Health and Care Research



## Poziom 1 - Ćwiczenie 3

Położ łokieć na stole.

Położ kciuk na każdym czubku palca po kolei, tworząc kształt litery „O”.

Upewnij się, że stawy kciuka są **zawsze lekko zgięte** (zgięte).



ŹLE!

Staraj się nie wyginać stawów kciuka w tył.

## Poziom 1 - Ćwiczenie 4



Położ łokieć i przedramię na stole.

Trzymaj w dłoni piłkę o wygodnym rozmiarze palcami i kciukiem w pozycji „O”.

FUNDED BY

**NIHR** | National Institute for  
Health and Care Research





Obracaj piłkę w kierunku kciuka, małymi krokami używając palca wskazującego i kciuka.

Spróbuj obrócić piłkę 5-10 razy, zachowując kształt litery „O”, gdy to robisz, aby uzyskać dodatkowe wyzwanie, możesz śledzić kciukiem linię na piłce tenisowej.

Link do video: [\(link\)](#)

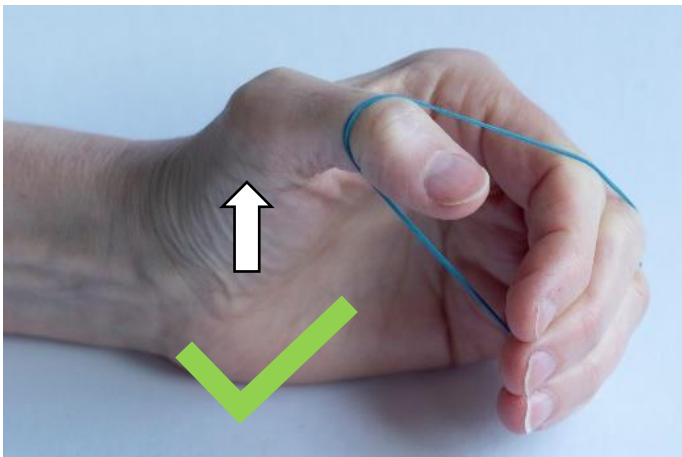
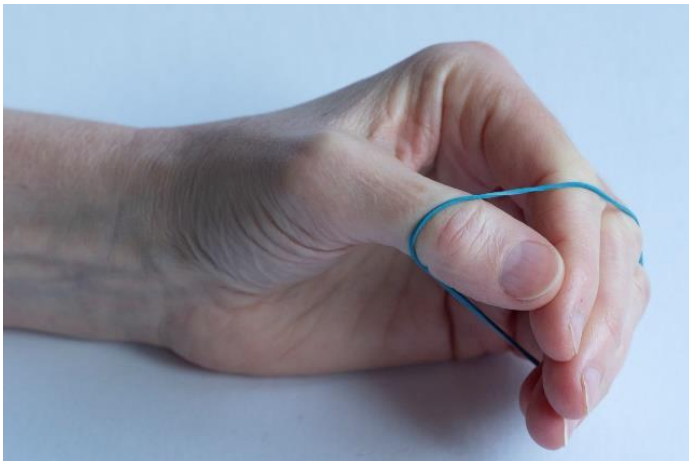
Kiedy możesz z łatwością wykonywać ćwiczenia poziomego 1, możesz przejść bezpośrednio z rozgrzewki do ćwiczeń poziomego 2.

## Poziom 2 Ćwiczenia

Najpierw wykonaj **rozgrzewkę** (strona 4) delikatnie poruszając dłonią w ciepłej wodzie.

*Wykonaj pozostałe ćwiczenia poziomu 2, używając najsilniejszej gumki, którą możesz wygodnie rozciągnąć wokół kciuka i dłoni.*

Poziom 2 - Ćwiczenie 1



Zacznij od rozluźnienia dłoni i zamocowania gumki wokół kciuka, jak pokazano na rysunku po lewej stronie.

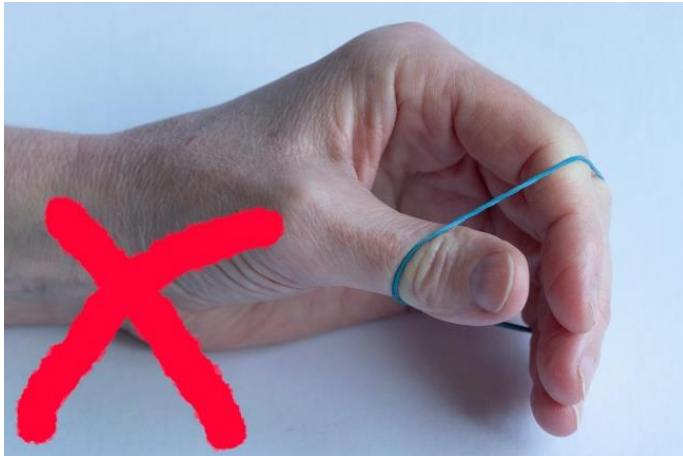
Powoli rozciągnij opaskę, podnosząc kciuk do góry tak daleko, jak to możliwe, jednocześnie utrzymując dwa stawy kciuka lekko zgięte.

Staraj się, aby podczas ruchu nadgarstek **nie wyginał się** do przodu.

Przytrzymaj przez 5 sekund, a następnie powoli opuść i powtórz maksymalnie 10 razy.

Kiedy będziesz w stanie wykonać to ćwiczenie z łatwością, zmień opaskę na mocniejszą

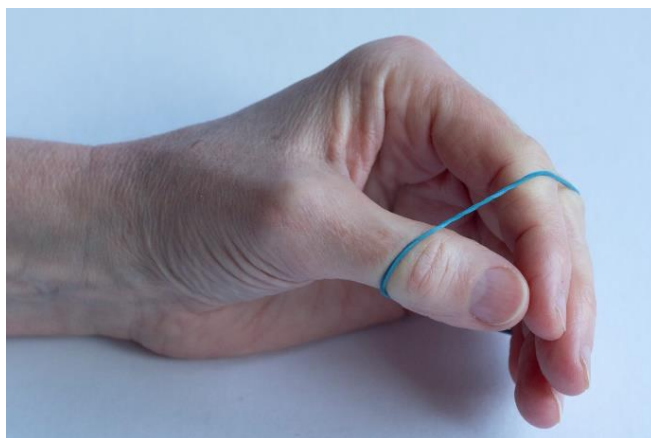
Link do video: [\(link\)](#)



ŹLE!

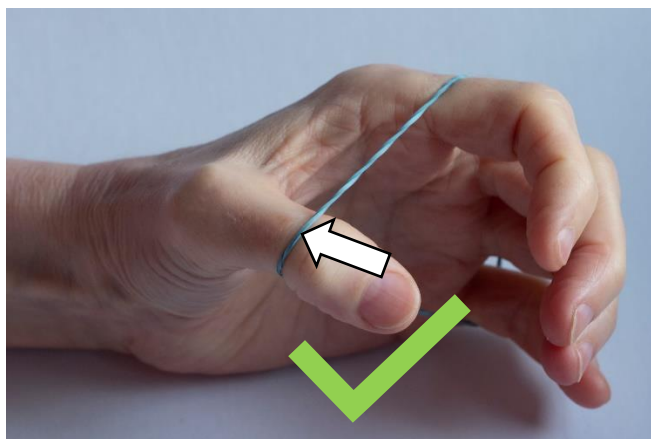
Staraj się **nie zginać** stawów kciuka do tyłu ani nie przesuwac nadgarstka do przodu.

## Poziom 2 - Ćwiczenie 2



Krok 1

Zacznij od rozluźnienia dłoni i zamocowania gumki wokół kciuka, jak pokazano na rysunku po lewej stronie.

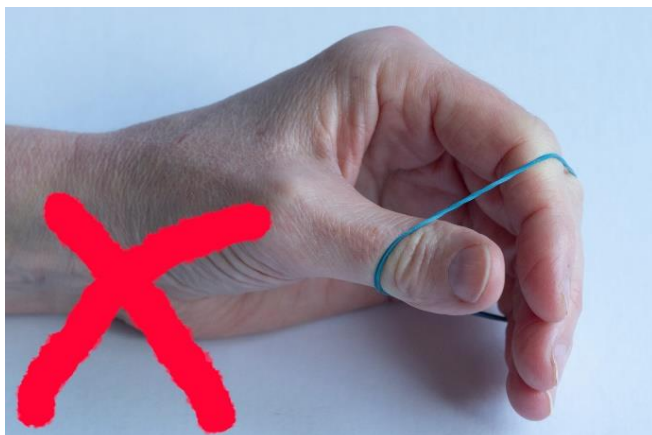


Krok 2

Trzymaj górne stawy kciuka zgięte i podnieś kciuk w kierunku przeciwległego ramienia, trzymając kciuk jak najdalej od dłoni.

Rozluźnij kciuk z powrotem do pozycji wyjściowej (Krok 1), **powoli** opuszczając kciuk, jednocześnie utrzymując oba stawy kciuka lekko zgięte.

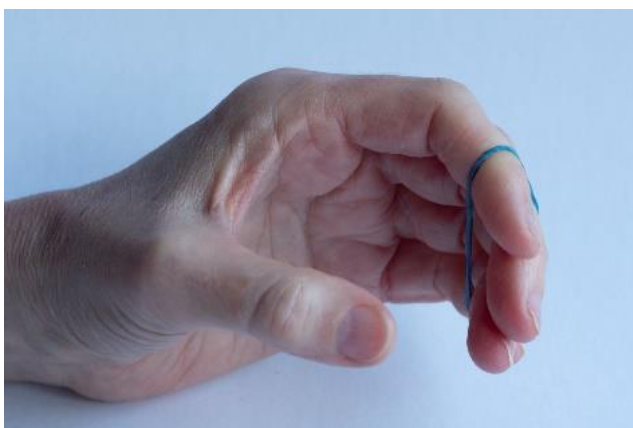
Link do video: [\(link\)](#)



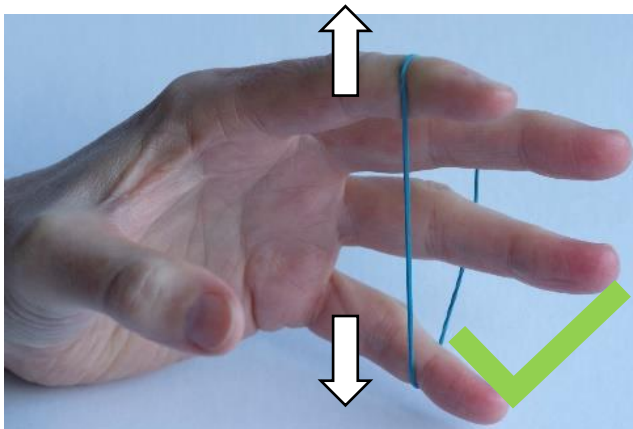
ŹLE!

Staraj się **nie zginać stawów** kciuka do tyłu ani nie przesuwać nadgarstka do przodu.

### Level 2 - Ćwiczenie 3



Zacznij od rozluźnienia dłoni i zamocowania gumki wokół kciuka, jak pokazano na rysunku po lewej stronie.

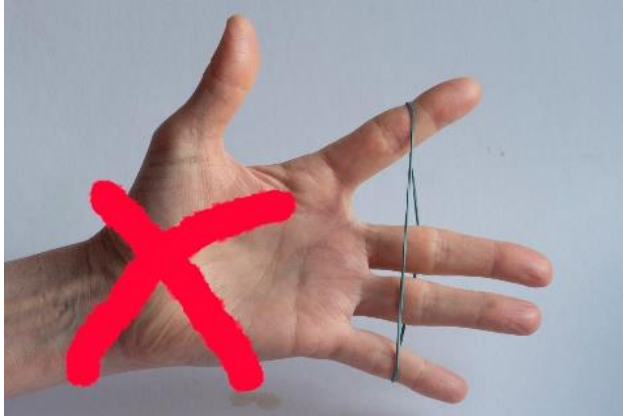


Trzymając kciuk w zgięciu w kształcie litery „C”, rozsuń palce i powinieneś zobaczyć wybrzuszenie mięśnia między kciukiem a palcem wskazującym. Przytrzymaj przez 5 sekund i powoli zrelaksuj się. Powtórz 10 razy.

**Link do video:** [\(link\)](#)

FUNDED BY

**NIHR** | National Institute for Health and Care Research



ŹLE!

Staraj się **nie zginać** stawów kciuka do tyłu ani nie przesuwać nadgarstka do przodu.

Poziom 2 - Ćwiczenie 4

Powtórz poziom 1- Ćwiczenie 3, dotykając każdego palca kciukiem w kształcie litery „O”, ale teraz dodaj trochę nacisku, aby delikatnie uszczypnąć, zachowując „O”.

## Poziom 3 Ćwiczenia

Kiedy możesz z łatwością wykonywać ćwiczenia poziomu 2, możesz przejść bezpośrednio od rozgrzewki do ćwiczeń poziomu 3.

Poziom 3 - Ćwiczenie 1

Najpierw wykonaj **rozgrzewkę** (strona 4).

Poziom 3 - Ćwiczenie 2: 4 różne Zadania Szczypania

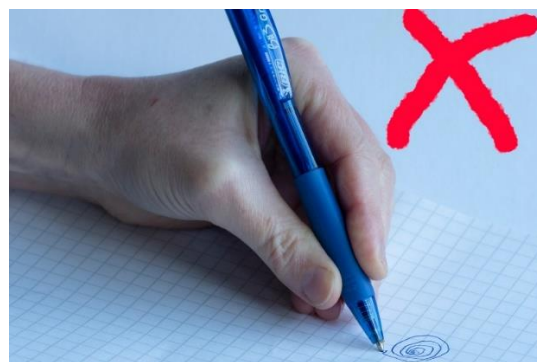
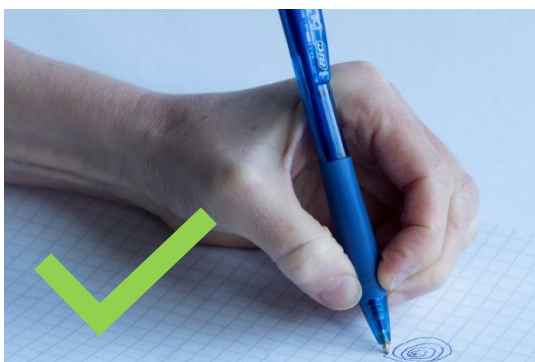
Powtarzaj te zadania, w których używasz kciuka do ruchu uszczypanięcia, na przykład pisanie, trzymanie talerzy, otwieranie klamerek do bielizny, rozdzielanie kartek papieru.

Kiedy wykonujesz te zadania, skupiaj się na postawie kciuka. Nadal **trzymaj oba stawy kciuka lekko zgięte, a nadgarstek lekko wyprostowany.**

Poświęć trochę czasu, aby **spojrzeć na swój kciuk** i postaraj się **utrzymać stawy kciuka w jednej linii**. Staraj się **nie wyginać ich do tyłu**. Rozciągnij dłoń i palce pomiędzy zadaniami.

Poniższe rysunki pokazują prawidłowy i nieprawidłowy sposób wykonywania zadań polegających na uszczypanięciu.

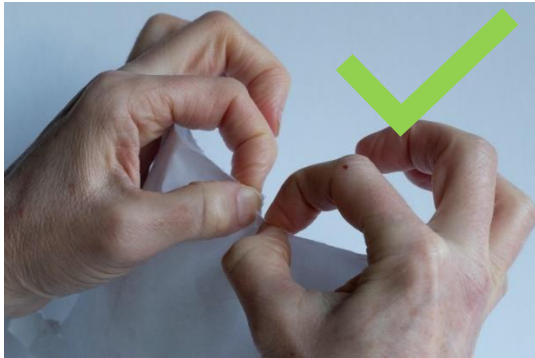
1. Poćwicz 5 razy pisanie np. swojego imienia i nazwiska oraz adresu, używając prawidłowej pozycji kciuka



Link do video: [\(link\)](#)

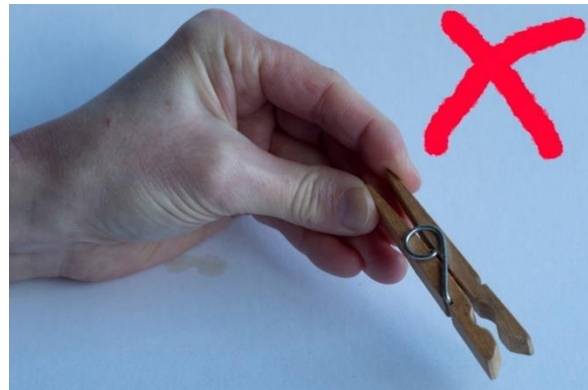
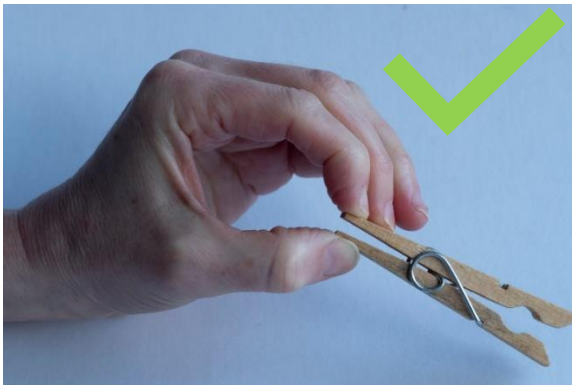
2. Poćwicz 10 razy rozdzielanie kartki papieru na pół przy użyciu prawidłowej pozycji kciuka





Link do video: \*

3. Poćwicz najpierw delikatne ściskanie żabki do prania, aby ją po prostu otworzyć, a następnie staraj się naciskać mocniej, ponieważ możesz łatwo utrzymać pozycję „O”. Zrób to 5 razy.



Link do video: \*

4. Poćwicz 5 razy podnoszenie i trzymanie talerza do serwowania, używając prawidłowej pozycji kciuka



Link do video: \*



Poziom 3 - Ćwiczenie 3: Zadania chwyt i obrót

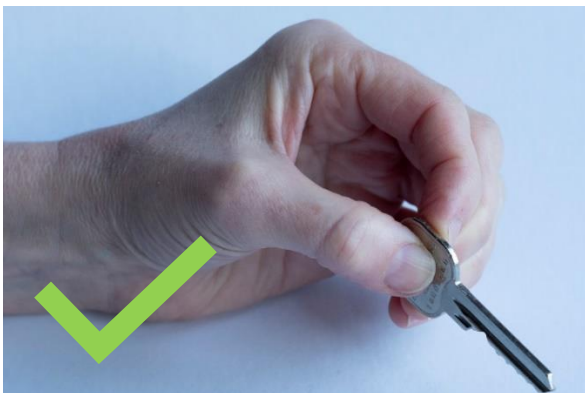
Ćwicz czynności, które obejmują obracanie lub skręcanie, na przykład zakładanie nakrętek na śruby, przekręcanie kluczy w zamkach, odkręcanie nakrętek słoików, przekręcanie kurków.

During these activities work to maintain a **slight bend (flexion) of both thumb joints** and **avoid the thumb crossing in front of the palm**.

Podczas tych czynności staraj się utrzymać **lekkie zgięcie obu stawów kciuka** i **unikaj krzyżowania kciuka przed dłonią**.

Poniższe ilustracje przedstawiają prawidłowy i nieprawidłowy sposób wykonywania **zadań chwyt i obrót**

1. Przećwicz 10 razy przekręcanie klucza tak, jakbyś otwierał drzwi, używając prawidłowej pozycji kciuka



Link do video: \*

Poćwicz pięć razy odkręcanie i zakręcanie nakrętki butelki, używając odpowiedniej pozycji kciuka.



Link do video: \*



---

Na tym kończą się ćwiczenia kciuka.

Nie jest niczym niezwykłym odczuwanie lekkiego dyskomfortu lub bólu kciuka po wykonaniu tych ćwiczeń. Wszelkie dolegliwości powinny ustąpić po 24 godzinach. Jeśli podczas wykonywania tych ćwiczeń odczuwasz dyskomfort w kciuku lub dłoni, który nie zaczyna się poprawiać po 24 godzinach, skontaktuj się ze swoim terapeutą.



## Cele Ćwiczeń

1. Moim ogólnym celem ćwiczeń jest:

.....

.....

2. Mój konkretny cel ćwiczeń – Co masz zamiar zrobić?

.....

.....

3. Moja pewność siebie

Na ile jesteś pewien, że **osiągniesz swój cel** ćwiczeń? Proszę zakreślić odpowiednią cyfrę poniżej.

**Wcale nie jestem pewny siebie**    1   2   3   4   5   6   7   8   9   10   **Niezwykłe pewny siebie**

4. Moje zaangażowanie

Jak bardzo jesteś zaangażowany w **osiągnięcie** swojego konkretnego celu ćwiczeń? Proszę zakreślić odpowiednią cyfrę poniżej.

**Wcale nie zaangażowany**    1   2   3   4   5   6   7   8   9   10   **Niezwykłe zaangażowany**

5. Mój plan ćwiczeń

Ważne jest, aby mierzyć i rejestrować swoje postępy, abyś mógł zobaczyć, kiedy odnosisz sukces, a także ustalić, co możesz zmienić, jeśli Twój plan nie działa.

**Gdzie** będę wykonywać ćwiczenia?

.....

.....

**Kiedy** mam zamiar zrobić ćwiczenia?

.....



---

Porozumienie Pacjenta i Lekarza

Będę robić ćwiczenia- mój konkretny cel ćwiczeń (? Określę i zapiszę moje postępy w moim Dzienniku ćwiczeń) i przyniosę dzienniczek ćwiczeń na następną konsultację.

**Podpis Pacjenta:**

**Data:**

.....

Omówię z Tobą postępy w ćwiczeniach i dam porady dotyczące ich modyfikacji oraz udzielę porad i odpowiem na wszelkie Twoje pytania

**Podpis Terapeuty:**

**Data:**

.....

## Bariery i czynniki ułatwiające wykonywanie ćwiczeń fizycznych

Nieprzydatne rzeczy / Bariery	Pomocne rzeczy / Ułatwienia
<p><b>Miejsca i przedmioty:</b></p> <p>Czy jest coś w otaczających mnie rzeczach lub miejscach, w których się znajduję, co utrudnia wykonywanie ćwiczeń – mój konkretny cel ćwiczeń? Co <b>mogę zrobić</b>, aby to zmienić?</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>	<p><b>Miejsca i przedmioty:</b></p> <p>Czy jest coś w otaczających mnie rzeczach lub miejscach, w których się znajduję, co ułatwia wykonywanie ćwiczeń – mój konkretny cel ćwiczeń? Co <b>mogę zrobić, aby skorzystać</b> z tych pomocnych rzeczy?</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>
<p><b>Ludzie:</b></p> <p>Czy są osoby, z którymi spędzam czas, które utrudniają mi wykonywanie ćwiczeń – mój konkretny cel ćwiczeń? Co <b>mogę zrobić</b>, aby to zmienić?</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>	<p><b>Ludzie:</b></p> <p>Czy są osoby, z którymi spędzam czas, które ułatwiają mi wykonywanie ćwiczeń – mój konkretny cel ćwiczeń? Co mogę zrobić, aby poprosić ich o pomoc?</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>

---

**Myśli i odczucia:**

Czy jest coś, o czym myślę i/lub czuję, co utrudnia mi wykonywanie ćwiczeń – mój konkretny cel ćwiczeń? Co **mogę zrobić**, aby to zmienić?

---

---

---

---

---

---

**Myśli i odczucia:**

Czy jest coś, o czym myślę i/lub czuję, co ułatwia mi wykonywanie ćwiczeń – mój konkretny cel ćwiczeń? Co **mogę zrobić**, aby pobudzić te myśli i uczucia?

---

---

---

---

---

---

## Dzienniczek Ćwiczeń

Ten dziennik ma pomóc Ci śledzić sesje ćwiczeń oraz zapisywać sukcesy i trudności. Można to wykorzystać jako punkt do dyskusji z terapeutą oraz jako pomoc w wypełnieniu ankiet w wieku 3 i 6 miesięcy, które poproszą o szczerą opinię na temat tego, jak poradziłeś sobie z programem terapeutycznym. Ten dziennik nie będzie widoczny dla zespołu badawczego ani Twojego terapeuty (chyba, że im go pokażesz).

	Notatki/Daty	Ile razy wykonywałeś/łaś ćwiczenia w tym tygodniu? Wpisz 0, jeśli wcale.						
		Dzień 1	Dzień 2	Dzień 3	Dzień 4	Dzień 5	Dzień 6	Dzień 7
	Możesz zapisać w tej kolumnie poniżej, co chcesz, aby pomogło Ci to śledzić zmiany, dotyczące ćwiczeń lub zmiany nawyków w celu zmniejszenia bólu kciuka.							
Tydzień 1								
Tydzień 2								
Tydzień 3								
Tydzień 4								



	Notatki/Daty	Ile razy wykonywałeś/łaś ćwiczenia w tym tygodniu?						
		Wpisz 0, jeśli wcale.						
		Dzień 1	Dzień 2	Dzień 3	Dzień 4	Dzień 5	Dzień 6	Dzień 7
	Możesz zapisać w tej kolumnie poniżej, co chcesz, aby pomogło Ci to śledzić zmiany, dotyczące ćwiczeń lub zmiany nawyków w celu zmniejszenia bólu kciuka.							
Tydzień 5								
Tydzień 6								
Tydzień 7								
Tydzień 8								

	Notatki/Daty	Ile razy wykonywałeś/łaś ćwiczenia w tym tygodniu?						
		Wpisz 0, jeśli wcale.						
		Dzień 1	Dzień 2	Dzień 3	Dzień 4	Dzień 5	Dzień 6	Dzień 7
	Możesz zapisać w tej kolumnie poniżej, co chcesz, aby pomogło Ci to śledzić zmiany, dotyczące ćwiczeń lub zmiany nawyków w celu zmniejszenia bólu kciuka.							
Tydzień 9								
Tydzień 10								
Tydzień 11								
Tydzień 12								

	Notatki/Daty	Ile razy wykonywałeś/łaś ćwiczenia w tym tygodniu?						
		Wpisz 0, jeśli wcale.						
		Dzień 1	Dzień 2	Dzień 3	Dzień 4	Dzień 5	Dzień 6	Dzień 7
Tydzień 13	Możesz zapisać w tej kolumnie poniżej, co chcesz, aby pomogło Ci to śledzić zmiany, dotyczące ćwiczeń lub zmiany nawyków w celu zmniejszenia bólu kciuka.							
Tydzień 14								
Tydzień 15								
Tydzień 16								

	Notatki/Daty	Ile razy wykonywałeś/łaś ćwiczenia w tym tygodniu?						
		Wpisz 0, jeśli wcale.						
		Dzień 1	Dzień 2	Dzień 3	Dzień 4	Dzień 5	Dzień 6	Dzień 7
	Możesz zapisać w tej kolumnie poniżej, co chcesz, aby pomogło Ci to śledzić zmiany, dotyczące ćwiczeń lub zmiany nawyków w celu zmniejszenia bólu kciuka.							
Tydzień 17								
Tydzień 18								
Tydzień 19								
Tydzień 20								

	Notatki/Daty	Ile razy wykonywałeś/łaś ćwiczenia w tym tygodniu?						
		Wpisz 0, jeśli wcale.						
		Dzień 1	Dzień 2	Dzień 3	Dzień 4	Dzień 5	Dzień 6	Dzień 7
	Możesz zapisać w tej kolumnie poniżej, co chcesz, aby pomogło Ci to śledzić zmiany, dotyczące ćwiczeń lub zmiany nawyków w celu zmniejszenia bólu kciuka.							
Tydzień 21								
Tydzień 22								
Tydzień 23								
Tydzień 24								



---

*Podziękowania dla Jo Adams i Kelly Hislop-Lennie, które udzieliły pozwolenie na edycję oryginalnego dokumentu z badania OTTER. OTTER został sfinansowany przez Versus Arthritis. Ta broszura zawiera informacje napisane i opublikowane przez Versus Arthritis UK.*



*Dodatkowe informacje można uzyskać na stronie Versus Arthritis UK (<http://www.versusarthritis.org/>)*



FUNDED BY

**NIHR** | National Institute for  
Health and Care Research