CVIKY NA UVOLNĚNÍ KARPÁLNÍCH TUNELŮ

- manuální uvolnění svalů dlaně - vytírat palcem druhé ruky mezi metacarpální prostory; promasírování ježkem či pěnovým míčkem
- protažení flexorů prstů (zápěstí rovně, pouze prsty natáhnout do extenze v MP kloubech)
- protažení flexorů zápěstí (uvést zápěstí do dorzální flexe - nepáčit přes prsty, protažení mohu zvýšit natažením v lokti)
- protažení extenzorů zápěstí (totéž s palmární flexí v zápěstí - opět zvýšit protažení s nataženým loktem, ale pozor na zvedání ramene)
- protažení prsních svalů pro eliminaci protrakčního držení těla a útlak měkkých struktur (i nervů) v oblasti ramene (spojení rukou za zády, "vyprsení se", spojené ruce mohou jít lehce kraniálně/ opak - vyhrbení se - uvolní se tím hrudník trošku)
- reedukace napřímeného držení těla vsedě, protože "zvladlé" držení napomáhá opět útlaku měkkých struktur
- protažení trapézů (úklon hlavy na obě strany, vždy vydržím v PŘÍJEMNÉM tahu, kde setrvám 10-15 s, nádech a s výdechem čekám na to, až se trapéz trošku protáhne sám - opakuji 2-3krát) => všechna protažení musí táhnout přiměřeně, ne extrémně, protože si tělo hledá, kudy svalu pomoci. Velká bolest nemá v protahování efekt.