

Zdravotní potíže

URL

www.quadmania.cz/forum-detail/?ft=4315&fid=33

Autor
SVIZY

Publikováno: 17.01.2012 12:53:18

Zdravím, už delší dobu mě v noci trápí brnění v rukou, dnes mi doktorka řekla že je to ze čtyřkolky, nějaké rázy do rukou a přenesení do nervu no abych to nezdržoval potřebuju poradit s výběrem nějakého tlumiče asi řízení a nějakých gripů, které by ty rázy trochu tlumily. Má s tím někdo zkušenosti. Jo ještě, bylo by to na Access Warrior 450. Díky za pomoc.

Hans-quad 17.01.2012 12:57:22

tlumič řízení ti nepomůže ...koupit řídítka FASST s kombinací odpružená tyč řízení (y)

JURA 17.01.2012 12:59:07

Existují odpružená řídítka. Myslím, že je prodával Āoupalík - Quadprofi.cz. Tlumič řízení ty jemný rázy nepochytá, aspoň ten co mám já.

Zrzoun 17.01.2012 13:02:44

Čau, brnění rukou může být způsobené vyhředlou ploténkou nebo skříplým nervem v oblasti krční páteře. Znáám to, mám to! Doktor mě vůbec nedoporučuje ježdění a už vůbec né v terénu, navíc mě zakázal nosit na hlavě nasazenou helmu (váha navíc, tím věřší zatížení krční páteře). Chce to cvičit, ale je nutné vědět jak, dost to pomáhá :-DD . Neumím Ti to popsat jak cvičím, to bys musel vidět. Zkus nějaké rehabilitační pracoviště, řekni jim o co Ti jde, asi to budou chtít zaplatit, ale určitě by Ti tam pomohli.

agent.OO7 17.01.2012 13:03:06

...řídítka od faastu,tyč od housera a pěnový gripy a už Tě v noci bude brnět úplně něco jinýho :-D :-D

Hans-quad 17.01.2012 13:04:18

agent.OO7>...řídítka od faastu,tyč od housera a pěnový gripy a už Tě v noci bude brnět úplně něco jinýho :-D :-D

:-D :-D :lol: :-DD

jade.blesk 17.01.2012 13:04:22

to brneni nemas urcite z kolky to mas jineho razu ,treba se ti skracujou zily ,slachy nebo ci co ,kluk od nas je stim zrovna na operaci,tez mu brnely ruce a ze prej to ma z kolky :-(nebo si zrovna ted prestal chlastat po silvestru a ten prechod do normalniho

nealkoholickeho stavu casem prejde :lol: :lol: :lol: B-)

Mates09 17.01.2012 13:07:39

Jinak na zdravotní problémy s rukama doporučuji jedině Chirurgii ruky ve Vysokém nad Jizerou. <http://www.ruka-kosmetika.cz/>

JURA 17.01.2012 13:09:05

Ale divil bych se že je to z kolky. Spíš ty zdravotní potíže nebo děláš s pilou, křoviňáke, ruční flexou atd., prostě se vším co :-) vytváří vibrace od motoru. Taky bych zkusil nejdřív rehabilitaci, jak píše Zrzoun.

agent.OO7 17.01.2012 13:12:48

...ted' vážně,kolik Ti je let?Můžou to být ucpaný tzv."karpální tunely" procházející zápěstím.Projevuje se to právě brněním a snížením citlivosti hlavně konců prstů.Trpí na to lidi jak manuálně pracující tak Ti co třeba pracují na počítači.Kamarádovi je čistili už na obou rukou a ten to měl z hraní na kytaru. Pomůže malý operační zákrok. ;-)

agent.OO7 17.01.2012 13:17:57

jo a jestli máš doma to,co máš na fotce v profilu,tak to,že Tě v noci brní jenom prsty je docela v pohodě :-DD

jade.blesk 17.01.2012 13:21:12

:-DD

agent.OO7>jo a jestli máš doma to,co máš na fotce v profilu,tak to,že Tě v noci brní jenom prsty je docela v pohodě :-DD

:-DD :-DD :-P :lol: B-)

Hrošík2 17.01.2012 14:24:15

agent.OO7> No ona by stačila jen jedna z nich! A jestli má doma obě tak to fakt může bejt rád že ho brní v noci jenom ty prsty! :lol: :lol: :lol:

pirda 17.01.2012 14:34:16

Podle mě „karpály,,znám-mám (n) Zatím se to dá vydržet,ale časem to prý bude stejně na operaci :´-(

JURA 17.01.2012 14:41:28

Když koukám na profil, tak že ti brněj ruce je dobrý. Co ostatní části těla, jestli je necítíš, tak možná odumřely nadměrným namáháním. :-D :-D :lol: :lol:

Hans-quad 17.01.2012 14:44:47

Tyyyyyyyyyyyyy woeeeeeeee tady chce chudák rady na to jak odstranit vibrace na kolce a zatím je tu samej slintal co svízemu voslintává foto v profilu :lol: :lol: :lol: :lol:

Fany1000 17.01.2012 14:47:32

hele karpalni tunel na 99% , nevymejslej hovadiny s riditkama to ti nepomuze, je to proste nadmerne namahani rukou a hlavne zapesti. mam to same ale taky mi doporucovali maly chirurgicky zakrok pry je to bezne ,ale jeste jsme se neodhodlal :-) ja ale faktem ze od te doby co mam posilovac rizeni na canam tak je to sice lepsi ale stejne to obcas pekne boli. A zjistis to velmi lehce jetli je to ono vetsinou brnej 3 a 2 prsty vzdy palec ukazovacek a prostrednicek spolu a prstenicek s malickem. pokud to mas takhle rozdelene jsou to 100% karpalni tunely .-) tak zdar a dej vedet a bud v

klidu neumira se na to jen me to casto budi ze spani :-)

Hans-quad 17.01.2012 14:56:23

Fany1000>hele karpalni tunel na 99% , nevymejslej hovadiny s riditkama to ti nepomuze, je to proste nadmerne namahani rukou a hlavne zapesti. mam to same ale taky mi doporucovali maly chirurgicky zakrok pry je to bezne ,ale jeste jsme se neodhodlal :-) ja ale faktem ze od te doby co mam posilovac rizeni na canam tak je to sice lepsi ale stejne to obcas pekne boli. A zjistis to velmi lehce jetli je to ono vetsinou brnej 3 a 2 prsty vzdy palec ukazovacek a prostrednicek spolu a prstenicek s malickem. pokud to mas takhle rozdelene jsou to 100% karpalni tunely .-) tak zdar a dej vedet a bud v klidu neumira se na to jen me to casto budi ze spani :-)

Fany1000> právě že ty řídítka a odpružená tyč pomůžou a hodně u sportky B-) :-)
,když to doplní tlumičem řízení jen dobře (y)

Tomas-JM 17.01.2012 15:04:36

Souhlas a Hansem, odpruzena tyč + riditka + tlumic... minimalne horsi to nebude +o(

marek.sm 17.01.2012 15:37:56

Co nějaký antivibrační rukavice jak se používají na motorovku a podobný nááradí?

oldgreen 17.01.2012 16:11:28

Tak souhlasím se Zrzounem, agentem007 i Fanym1000. Vše to může být. Taky trpím tímto příznakem a trpěl jsem tím ještě dříve než jsem měl 4kolku. Vždy jde o enormí zátěž na ruce. Třeba i při zedničině na chalupě. Jinak od podzimku se léčím (pojídám předepsané léky) a výrazně se to zlepšilo, ale taky už od listopadu na kolce nejezdím. Takže všeho s mírou Svizy :-DD

tytyty 17.01.2012 16:38:25

Uz toho nechte, napred jste mu napsali co ma vsechno v prdeli a co mu ufiknou :-D Pak mu napisete co si ma koupit a pri kouknuti se na webu na ceny, tet uz urcite diky vam stoji v bazaru a prodava kolku :lol: :lol:

Richard.cz 17.01.2012 16:54:01

Jojo, to vypadá fakt na syndrom karpálního tunelu... Jsem na tom jako pirda: znám-mám... Čtyřkolkou to nejspíš NEVZNIKNE, nicméně se to na ní určitě nevylepší... Myslím že kombinace opatření: posilovač/tlumič (typu canam) + odpružená tyč řízení + opružená řídítka by měly jízděmu komfortu výrazně pomoci (ani jedno z toho bohužel nemám, snad někdy až budu velký)... Jako jednodušší a levnější řešení můžeš zkusit něco z tohotole: - vyvážit kola, přinejmenším přední (pošetříš nejen ruce, ale taky ložiska a klouby...) - na delších nebo vícedenních vyjíždkách nakládat věci i na přední nosič (já tam dávám náradí apod.) - zkusit ty ruce mít v teple, používat vyhřívané rukojeti (máš-li), mokré rukavice měnit za suché - zkusit za jízdy nějakou bandáž zápěstí (to mi docela funguje) - přes noc dávat ortézy (mám je ale moc je nepužívám, blbě se s tím spí) - při akcích (a případně i před) zobnout nějaký pilule proti zánětům (paralen, brufen apod.) Na neurologii by ti mohli zkusit dát nějaký prášky, které cíleně fungují proti zánětům a otokům v zápěstí (měl jsem, ale moc to nefungovalo), mohli by ti tam předepsat i ty ortézy... No a pak už asi jen ten "drobný chirurgický zákrok" (k tomu u mě zatím ještě nedošlo)...

Richard.cz 17.01.2012 16:56:47

tytyty> no to víš že servisy a firmy mu nabídnou ať di něco KOUPÍ, to jasný, tady na dobráka nenarazíš...

Hans-quad 17.01.2012 17:24:09

tytyty>Uz toho nechte, napred jste mu napsali co ma vsechno v prdeli a co mu ufiknou :-D Pak mu napisete co si ma koupit a pri kouknuti se na webu na ceny, tet uz urcite díky vam stojí v bazaru a prodava kolku :lol: :lol:

však už má kolku na bazaru tady :-D

Zrzoun 17.01.2012 17:34:41

tytyty>Uz toho nechte, napred jste mu napsali co ma vsechno v prdeli a co mu ufiknou :-D Pak mu napisete co si ma koupit a pri kouknuti se na webu na ceny, tet uz urcite díky vam stojí v bazaru a prodava kolku :lol: :lol:

:lol: :lol: :lol: :-DD :-DD :-DD :-DD <http://www.quadmania...arrior-450-9112.html>

Hugo-k 17.01.2012 18:03:58

Na 90% karpály. Kolka to nezpůsobuje, ale jen podporuje. Spraví to lehká operace. Někdy stačí jen jednu ruku a spraví se obě.

Grizzly660 17.01.2012 18:06:31

S karpatským tunelom mám svoje skúsenosti. Kupovať fšelijaké tie tlmiče atď.. považujem za zbytočne vyhodené peniaze. Trpili mi v noci ruky pred mnohými rokmi, keď som lietal na rogate. A v luftu veľa trasenia nebýva. Rovnako keď som začal pred 10 rokmi na kolke a aj pred dvomi rokmi keď som po 6 mesačnej zdravotnej pauze začal znovu jazdiť. Tento problém napr. mávajú a budú asi mať fšetci čo vela pracujú s počítačovou myšou. Rovnako ho dobre poznajú motokrosoví jazdci.. Spoločným menovateľom vo fšetkých prípadoch je strnulá opakovaná a dlhotrvajúca nevhodná poloha zápästia a tlak na nervy ktoré prechádzajú cez zápästie do dlane a prstov. Riešenie je jednoduché. Meniť polohu rúk /zápästia/, nedržať rajdy silou a trénovať. Striedať jazdu v stojí s posedom.. Dnes už tento problém nepoznám ani po dvojhodinovke na dráhe.. Treba ale mať istotu, ako tu už bolo naznačené, že sa nejedná o problém s chrbticou, čo môže mať podobné príznaky ..

oldgreen 17.01.2012 19:26:58

Hugo-k>Na 90% karpály. Kolka to nezpůsobuje, ale jen podporuje. Spraví to lehká operace. Někdy stačí jen jednu ruku a spraví se obě.

Není to jednoznačné, výsledek operace může být i nejistý. Záleží na chirurgovi. B-)

rancher 17.01.2012 19:32:21

Richard.cz> Tohle jsem absolvoval, operace se zdařila, stav se zhoršil, díky ortopedovi jsem v ČID... +o(

Richard.cz 17.01.2012 19:37:16

rancher> Právě proto jsem do operace zatím nešel, a nebude-li to nezbytně nutné, nepůjdu. Řeším to tak, jak jsem popsal výše, prostě se nějak snažím aby se to udrželo v rozumných, snesitelných mezích. Koneckonců nafurt tu nebudu a tělo má jít do rakve

zhuntovaný!

Camo-S 17.01.2012 19:40:35

Tak se dívám že nejsem jediný s podobnými příznaky }:(Spíš jsem to ale připisoval mému nezřízenému způsobu života a pokročilému věku. Je ale fakt že mě brní taky jedna ruka, tu druhou jsem měl přelomenou na kousky tak mi to při operaci udělali i s karpálama a ta ruka mě nebolí. Na druhou starnu když mám potíže se zádama tak se projedu na kolce a mám zase obratle srovnané a je ze mě lázeňský švihák :lol:

Richard.cz 17.01.2012 19:41:01

Zrzoun>tytyty ><http://www.quadmani...arrior-450-9112.html>

Tak to je gól... My se tu snažíme, a nakonec je to jen pumpování krve do mrtvoly...

kelly 17.01.2012 19:47:50

Nevíte proč to prodává, myslím že je to škoda tedy pokud nebude kupovat něco lepšího.Kočku bych nechal ta je stoprocentně v poho :-DD

svizy 17.01.2012 19:49:01

Zdravím všechny ,zkusím to vzít nějak postupně, je mi 28 let a živím se jako udržbář ve fabrice, žádná dřina na ruce, u kompu sedím ale docela často, mám v plánu určitě zajít ještě na nějaká další vyšetření a uvidím co mi řeknou.Kdyby pomohlo cvičení byl bych jedině rád.Brní mi obě ruce, něco jako by byly odkrvené. Právě sem to brnění přisuzoval kolce, bo to začalo po té, co jsem na tom začal jezdit,(do lesa na dřevo atd ... chodím tak 4 x do roka takže tomu bych to nepřisuzoval) Jinak díky za optání doma to brní dobře a slečna vas pozdravuje :-) Taky mě dost překvapuje, že sposta za nás má tyhle problémy. A kolku mám na bazaru ne kvůli tomu že bych chtěl se čtyřkolkama skončit,(vždyt sem nedávno začal) ale chci si splnit můj malý sem (Yamaha Raptor 700) Až se dostanu k doktorovi, napíšu co mi řek. Díky všem za rady.

Richard.cz 17.01.2012 19:51:59

svizy> Na neurologii ti udělají měření proudů, a podle toho uvidíš jestli je to opravdu karpál nebo ne...

svizy 17.01.2012 19:54:35

Richard.cz> ok díky je dobré vědět co mě čeká, sem rád že i přes ty žabomyší války co tu někdy jsou, dokáže to forum i člověku pomoci :-)

4KOLA 17.01.2012 19:59:09

VYMĚN DOKTORKU ;-)

kelly 17.01.2012 20:00:01

svizy> Snad se ti zadaří.Myslím tím první to zdraví a pak samozřejmě kolka.Držím palce :-DD :-DD

Richard.cz 17.01.2012 20:27:02

svizy> Někdy se holt zadaří... Každopádně jestlis to řešil někde u obvodního, tak to není dobrě. Tam si nech dát doporučení na neuro, a tam to řeš. A pokud to budou karpály, zkus vyzkoušet něco z těch jednoduchých opatření co jsem psal. Hlavně nepodceňuj to prochlazení rukou. Samo o sobě to nemusí být problém, ale v kombinaci s vibracemi a dalším namáháním zápěstí při kolkaření, to může být faktor

rozhodující jestli se druhý den budeš nebo nebudeš moci chytit za řídítka... A jízda ve stoje (a tudíž změna polohy zápěstí) a taky trénink, jak tu psal Grizzly, mají taky něco do sebe...

Petr22 17.01.2012 22:24:35

mám podobný problém když dělám něco těžkého - v noci brnění rukou jako když si je přeležím ale mám vyzkoušeno že pomůže zahýbáním krční páteře a od které to je. Brnění občas taky mám po delší jízdě na kolce hlavně na pravé ruce kde mačkám plyn a nemůžu řídítka pustit pro úlevu. je to velmi nepříjemné když v palci přestanu mít cit. Rehabilitace jsem zkoušel a při nich dobrý a po nich snad ještě horší.

PETR23 18.01.2012 00:49:45

svizy> Zdravím Tebe i ostatní kolkaře. Jak tak čtu, ste mladí kluci, ale hodili ste za hlavu vše, co se dělá v tomto věku. Prokrvení celého organismu, nikoliv ředěním alkoholem, ale pohybem, nikoliv sezením na kolce, ale všeobecným sportem (sex bývá dost účinný, pokud je alespoň 1x denně) se zbavíte přemýšlením o tom, že Vás něco brní, protože pak budete spát, a manželka či slečna bude spokojenější. :lol: Doktor je až ta poslední štace, s banalitou pomůže na 100% ale jinak???????? (u)

svizy 18.01.2012 07:17:58

PETR23> tak posledni par mesicu je to s tim pohybem slabsi bo sem se prstehoval do bytu ale jak sem bydlel a baraku tak bylo porad dost prace ale cim mam mene prace ted tim mam vice casu na ten sex ;-) (y) ale proste me dosr ta doktorka vystrasila kdyz rikala. ze to muze vest az ke ztrate motorickyh funkci a ze bych nemusel zvednout ani propisku +o(

svizy 18.01.2012 23:33:40

Prosím vás, kde bych ještě sehnal nějaké ty gripy proti vibracím a narazům a nějaké ty rukavice. Nějak se mi nedaří nic najít, díky.

Hans-quad 18.01.2012 23:36:25

svizy> Prosím vás, kde bych ještě sehnal nějaké ty gripy proti vibracím a narazům a nějaké ty rukavice. Nějak se mi nedaří nic najít, díky.

<http://www.galaxybik...ojeti-gripy-atv.html>

svizy 18.01.2012 23:48:42

ještě poprosím pujde mi tohle namontovat na toha warriora ??

<http://www.aspshop.c...8-standartni-riditka>

Hans-quad 18.01.2012 23:52:41

svizy> ještě poprosím pujde mi tohle namontovat na toha warriora ??

<http://www.aspshop.c...8-standartni-riditka>

myslím že na to nemáš uzpůsobenou tyč řízenítakže nepodle foto co máš v profilu tak ne ..musíš koupit tyč řízení

Matyss 19.01.2012 07:12:23

To se mi nezdá, z ATV to nebude. Znáám několik starejch lesáků, kteří když dřív dělali u lesů s mor. pilou tak chodili pravidelně na kontroly, kvůli vibracím motorovky a

následným zdrav. potížím s rukama, ale jim bylo cca 40let. Tzn. cca 20let s motorovkou.

svizy 19.01.2012 10:01:05

Tak jako od mládí sem robil na baraku, kopání kanálů, betonování zdi atd..... ale prostě problémy nastaly zanedlouho po tom, co sem koupil kolku, tak se to jeví jako nejpravděpodobnější.

Zrzoun 19.01.2012 11:19:38

svizy>ještě poprosím pujde mi tohle namontovat na toha warriora ??

<http://www.aspshop.c...8-standartni-riditka>

Taky si myslím, že zrovna kolka, kterou nemáš zase až tak dlouho, nezpůsobila Tvé zdravotní problémy. Tyto zdravotní problémy nevzniknou ze dne na den zakoupením kolky, to sám uzněj to je nesmysl. To na tělo musí působit negativní vlivy v delším časovém horizontu. Jestli jsi opravdu v posledních letech těžce pracoval, tak je možné to jak jsem už psal (plotýnka), ale to je doprovázeno šílenou bolestí okolo páteře, lopatek a přes ramena to vystřeluje dlouhovou bolest do celých rukou, bolí při tom klouby jako když náš regma, svaly neustále bolí jak když do nich pouštíš 220V a mravenčí dlaně a prsty (je to přesně ta bolest, jako když si přeležíš ruku tak, že není nějakou dobu ovladatelná = jo tak to přesně bolí). Pořád jsem přesvědčen, že je to od zad, protože ať děláš co děláš všechno se na páteř přenáší (tzn. i rázy do rukou) a protože jsou okolo páteře nervové kořeny z kterých vedou nervová vlákna po celém těle jsou ta záda dost klíčová. Nervové kořeny nervů rukou, jsou v oblasti krční páteře. Myslím, že by to chtělo jít k tvému praktickému doktorovi, ať ti napíše doporučení k neurologovi, tomu tam pak všechno od A do B(Z) povíš a on už bude vědět co s Tebou a jakým směrem případnou léčbu směřovat. K těm říditkům, ty (silenbloky) na říditkách jsou spíš pro choper, kde jde o úplné pohodlí při klidné kochačkové jízdě než pro quad, teda aspoň mě to tak přijde. Neumím si dost dobře představit, jak jedeš třeba polňačkou a potřebuješ přejet z koleje do koleje a řízení přitom taháš přes nějakou gumu co ti způsobí to, že ti nejde zcela přesně řízení, tak jak bys potřeboval.

Hans-quad 19.01.2012 11:25:06

Zrzoun>svizy>ještě poprosím pujde mi tohle namontovat na toha warriora ??

<http://www.aspshop.c...8-standartni-riditka> K těm říditkům, ty (silenbloky) na říditkách jsou spíš pro choper, kde jde o úplné pohodlí při klidné kochačkové jízdě než pro quad, teda aspoň mě to tak přijde. Neumím si dost dobře představit, jak jedeš třeba polňačkou a potřebuješ přejet z koleje do koleje a řízení přitom taháš přes nějakou gumu co ti způsobí to, že ti nejde zcela přesně řízení, tak jak bys potřeboval.

:lol: :lol: :lol: ted jsi me rozesmal :lol: :lol: :lol: kdyz jsi s tim nejezdil neposuzul :lol: :lol:

Zrzoun 19.01.2012 11:26:27

Hans-quad> já věděl, že jsem šlápnul vedle :lol: :lol: :lol: Nic méně viděl jsem to na Hondě Shadow v dost zuboženém stavu, kdy obrovská říditka opravdu doslova kvedlala na té plotně, kde to bylo přiděláno právě tímto způsobem a vůle byla v těch vymletejch gumách, tak z toho jsem vycházel.

Hans-quad 19.01.2012 11:34:43

Zrzoun>Hans-quad> já věděl, že jsem šlápnul vedle :lol: :lol: :lol: Nic méně viděl jsem to na Hondě Shadow v dost zuboženém stavu, kdy obrovská řídítka opravdu doslova kvedlala na té plotně, kde to bylo přiděláno právě tímto způsobem a vůle byla v těch vymletejch gumách, tak z toho jsem vycházel.

tak to jsi si zrovna doslapnul na spatnej kus Hondice :lol: :lol: :lol:
Richard.cz 19.01.2012 11:59:32

Zrzoun>...Myslím, že by to chtělo jít k tvému praktickému doktorovy, ať ti napíše doporučení k neurologovi, tomu tam pak všechno od A do B(Z) povíš a on už bude vědět co s Tebou a jakým směrem případnou léčbu směřovat...

Jo, přesně tak. To už jsem doporučoval někde výš. S velkou pravděpodobností to je neurologický problém. Možná karpál, možná krční páteř, možná kombinace obojího. Jak píšeš, čtyřkolkou to nevzniklo, ale určitě tomu kolka nepomáhá...
K těm řídítkům, ty (silenbloky) na řídítkách jsou spíš pro choper, kde jde o úplné pohodlí při klidné kochačkové jízdě než pro quad, teda aspoň mě to tak přijde.

Odpružená řídítka používají i racingoví jezdci. Hans už zareagoval, myslím že třeba i Ollie je používá a spousta dalších. A řekl bych že je užijou víc než rekreační jezdci. Jsou ovšem řídítka a "řídítka", některý jsou holt z bláta a vyčvachtají se, nebo nejsou moc dobře vymyšlený a nedají se vhodně nastavit...
aldakaw 19.01.2012 14:54:36

mam to taky od te doby, co jsem zacal stavet barak, drive v pohode kolo nebo motorka s vahou na rukach, tak po chvili brneni v rukach a proklepani moc nepomuze ale asi mam zatim stesti, na kolce v pohode prave proto jsem prestal s motorkama a presel na kolkky (s)
svizy 19.01.2012 15:25:09

no ja kazdopadne za 14 dni skocim na tu neurologii a uvidime co reknou, ale i tak bych chtel rukam trochu ulevit, tak budu shanet nejake odpruzeni ridiitek atd....
grubis1 19.01.2012 16:43:23

čau,mám taky takové problémy a nejvíc mě to dělá když jezdím po velké pauze,potom v noci trpím.pokud jezdím hodně tak to přestává protože si ruky zvyknou na tu zátěž.takže u mě je to nejhorší na začátku ježdění,to je na jaře.jezdím závody a při ofroadech kdy se jede dlouho v kuse se mi často stává že přestávám cítit prsty a musím pustit řídítka a hýbat s prstama,samozřejmě v rámci možností abych nenaboural,protože je to nebezpečné.pokud nejezdím tak mi to skoro nedělá takže je to tím že ty ruce nejsou zvyklé na tu zátěž a vybrace.u doktora jsem byl a mám zhoršenou citlivost v prstech co mi zjistily.takže v sezoně musím hodně jezdit a pak je to celkem v poho.čau
slovacek.milos 20.01.2012 22:54:29

svizy>no ja kazdopadne za 14 dni skocim na tu neurologii a uvidime co reknou, ale i

tak bych chtěl rukám trochu ulevit, tak budu šanět nějaké odpružení řídítek atd....

svizi konečně jsi napsal co děláš a jak žiješ, chybí jen tvá velikost a váha, můj názor chybí ti želatina <http://www.candyplus.cz/zele-cukrovinka.html> pojídej stačí dva medvídky denně a problém se ztratí měl jsem ho v životě několikrát a u doktorů jsem nechal měsíce života na nic +o(
renda1977 20.01.2012 23:10:11

Matyss>Někdo to měl už po dvou letech
Xawerius 20.01.2012 23:34:46

svizy> Zkus si koupit powerball a cvič ;-) mělo by to pomoci a pokud půjdeš na operaci s karpálama (manželka byla) tak pak ten powerball určitě použij, protože se to vrací
Bahňák 20.01.2012 23:39:36

zdravotní potíže má jen te co se bojí doma ženě říct že se de na celý den projet na kolce :-DD :lol: :lol:
Zrzoun 21.01.2012 10:18:38

Bahňák> ;-) ono speciálně u Tebe si to za pár let povíme :lol: :lol: :-DD
svizy 21.01.2012 15:45:23

slovacek.milos> vyska 176cm vaha 88 kg powerball planuju koupit to mi poradili i známí.
kobrs 21.01.2012 18:25:22

svizy> jo powerball je dobrá věc stačí točit každý den 15 minut jednou ruku. Hodně mi zpevnil zápěstí a předloktí
Kenny 06.05.2012 22:52:20

Zdravím, powerball jsem kdysi používal, když jsem hrával hospodské fodbalek pro zlepšení úderu. Po úrazu, kdy jsem mimo jiné na nějakou dobu přestal ovládat ruku, jsem cvičil s powerball pro opětovné nabytí síly v ruce. Můžu jenom doporučit.
svizy 07.05.2012 03:03:02

Jo taky si točím :-DD Největší prdel byla jak sem byl u doktorky. Říkám, brní mi ruce atd..... Odpověď, No to víte, stárnete, bude to už jen horší (míněno všeobecně) :-D :-D Ale prohmatala mě poslala na rentgen a prý všechno v pořádku, tak že spím ve špatné poloze (na ruku) tak spím jinak a je po problému. (y) (y)
Richard.cz 07.05.2012 11:05:55

svizy>...že spím ve špatné poloze (na ruku) tak spím jinak a je po problému.

jako ze pred tim jsi ve spani delal stojku, a ted jsi zacal spat vleze?
svizy 07.05.2012 23:02:27

Richard.cz> jo zkusil jsem si lehnout (y) (y) (y) (y) (y) (y) (y) (y) (y)
rancher 13.05.2012 18:40:50

Ani na offroadech nechybí!

slovacek.milos 24.05.2012 21:22:31

svizy> a jak dlouho jezdíš v kuse a jak rychle, já se třeba courám 30 km h dvě hodinky a dost, po silnici padesát mě to brnění chytalo na motorce docela nepříjemné, tak jsem začal jezdit méně jen 50 kiláků a tři dny pauza, taky jsem ráno trochu cvičil a spravilo se to nemá cenu nějak divočit jezdit v klidu málo a postupně si přidávat, je taky jaro a spoustu látek ti v těle chybí, každopádně kolka užívaná s rozumem určitě přispěje k moudru ve zdravém těle zdravý duch :-)

svizy 25.05.2012 06:55:30

slovacek.milos> no tak v kuse tak s drobnýma přestávkama do hodinky a pul, jezdím spíše cesty takže rychlost 70 a více a na tom accesovi to docela brnčelo (vibrace) ted na tom Raptoru je to o něčem jiném. Tak se uvidí, jestli mě to zase nechytne, ale jako podle vyšetření (rentgenu ...) není nic špatně tak se uvidí až začnu více jezdit.

slovacek.milos 28.05.2012 18:34:58

svizy> zkus želatinu to už víš a taky se dej na chůzi + cvičení, mě to osobně pomohlo, brnění mně přecházelo v tvrdnutí, třeba v neděli jsem dal kolku i motorku 120 km a v poho trochu mě bolela prdel ale jinak OK :-)