



” Zaczyna się niewinnie - od bólu związanego z utrzymywaniem dłoni przez dłuższy czas w jednej pozycji. Z czasem pojawia się również nocne drętwienie ręki. Ignorowanie tych dolegliwości może zakończyć się zanikiem mięśni i znacznym zmniejszeniem sprawności manualnych. Zespół cieśni nadgarstka, bo tak fachowo nazywane jest to schorzenie, bardzo często dotyka pracowników biurowych, którzy większość czasu spędzają przy klawiaturze komputera. Radzimy, jak zapobiegać i leczyć tę przypadłość.

Przepracowane nadgarstki – zmora pracujących przy komputerze

Zespół cieśni nadgarstka to schorzenie spowodowane uciskiem nerwu pośrodkowego, który znajduje się w kanale nadgarstka. Do ucisku może dojść w wyniku pracy nadgarstka w wymuszonej, jednostajnej pozycji albo wskutek często powtarzanych ruchów. – Problem ten dotyczy osób, od których wykonywana praca wymaga ciągłego powtarzania tych samych ruchów, zwłaszcza przy nadmiernym zgięciu i prostowaniu nadgarstków, w szczególności tych pracujących przy komputerze – tłumaczy **dr n. med. Alina Blacha** ze szpitala Żagiel Med w Lublinie. Do tej pory najczęściej do czynienia z tym schorzeniem miały osoby między 40. a 60. rokiem życia. Coraz częściej jednak na drętwienie, mrowienie, ból

kciuka, palca wskazującego czy środkowego skarżą się nawet nastolatki.



Jak zdiagnozować?

Należy zwrócić uwagę na występujące przewlekłe bóle nadgarstka, zdrętwienie i mrowienie, często promieniujące w kierunku przedramienia, łokcia czy nawet barku. Do-

legliwości te mogą mieć różną siłę i skalę rozprzestrzeniania się. Najczęściej występują w nocy, utrudniając choremu sen. Nie jest to jednak reguła. Cierpiący na zespół cieśni nadgarstka mogą mieć także trudności z chwytaniem i utrzymaniem przedmiotów. Takich objawów nie można lekceważyć i jak najszybciej należy je skonsultować.

Rozpoznanie u specjalisty

W rozpoznaniu choroby pomocne mogą się okazać proste testy. – Jednym z nich jest tzw. test Tinela, który polega na delikatnym opukiwaniu nadgarstka, powodując podrażnienie nerwu pośrodkowego i występowanie bolesnego drętwienia promieniującego do palców ręki. Nie zawsze jednak jest to tak proste, w szczególności jeśli jednym z obja-

wów jest drętwienie ramienia i ręki w łokciu. Lekarz może zinterpretować to jako zmiany w kręgosłupie szyjnym i skupić się na leczeniu oraz rehabilitacji tego odcinka, gdy tymczasem problem tkwi gdzie indziej. Chorobę może jednak skutecznie wykryć elektromiografia (EMG), badanie przedstawiające czynność mięśni oraz przewodnictwo w nerwach obwodowych – tłumaczy dr n. med. Alina Blacha.



dr n. med. Alina Blacha
specjalista ortopedii i traumatologii
szpital Żagiel Med

Właściwa postawa przy komputerze

Jeśli praca wiąże się ze spędzaniem długich godzin przy komputerze, ważna jest właściwa pozycja. Przy pisaniu na klawiaturze ręce powinny być zgięte pod kątem prostym w taki sposób, aby nadgarstki były ułożone równoległe do blatu biurka. Plecy proste. Ramion nie pochylamy do przodu. Nie należy zapominać też o nogach. One także powinny być zgięte w kolanach pod kątem prostym.



Ulgę w cierpieniu z pewnością przyniosą odpowiednie ćwiczenia. Można je również traktować jako profilaktykę. – Warto przynajmniej 2-3 razy w tygodniu wykonywać okrężne ruchy nadgarstka przez kilka minut, a poprawi się ukrwienie i zapobiegniemy powstawaniu przykurczów. Regularna gimnastyka sprawi, że nadgarstki będą w dobrej kondycji i uchroni je przed kontuzjami i przeciążeniami. Wskazane są także krótkie przerwy przy długotrwałej pracy nadgarstków, podczas których ćwiczy się ręce, szyję i barki. Pomocne mogą okazać się także zimne okłady zmniejszające obrzęk. Zdecydowanie należy unikać ciepłych kompresów. Jeśli dopada nas mrowienie, pomaga zginanie i prostowanie palców

– tłumaczy dr n. med. Alina Blacha. Zastrzega jednak, że jeśli profilaktyczne ćwiczenia okażą się niewystarczające, konieczna jest wizyta u lekarza, który skieruje na odpowiednie badania. Ważne jest, aby nie zwlekać z decyzją o diagnostyce i leczeniu tego schorzenia, gdyż zbyt długo trwający ucisk nerwu prowadzi do nieodwracalnych zniszczeń w samym nerwie.

W zapobieganiu pojawienia się zespołu cieśni nadgarstka lub jego leczeniu pomogą także ergonomiczne akcesoria komputerowe, takie jak podkładka pod nadgarstek wypełniona żelami czy funkcjonalna klawiatura. Dzięki ergonomicznej klawiaturze ręce będą się układać w naturalnej pozycji i umożliwiać palcom bezwysiłkowe naciskanie klawiszy.

ZM

” W dzisiejszych czasach dzięki nowoczesnym sprzętom, takim jak komputer, nasze życie i praca są lżejsze i łatwiejsze. Nie oznacza to jednak, że zawsze wpływają one pozytywnie na nasze samopoczucie – fizyczne, jak i psychiczne. Zdarza się, że za pozorny komfort pracy płacimy problemami zdrowotnymi. Pamiętajmy, że każdy ból to wiadomość z wnętrza naszego organizmu o tym, że coś się dzieje i należy się tym czym prędzej zająć.