

NOWY! Bardziej kobiecy, jeszcze piękniejszy

Świat Kobiet

12/2013 GRUDZIEŃ

CENA 2,40 zł
(w tym 8% VAT)

Tylko!
2⁴⁰
zł

Metamorfozy czytelniczek

8 trendowych stylizacji
na świąteczne spotkania

DLA CAŁEJ RODZINY!

100 gwiazdkowych
prezentów
od 12 do 200 zł

FRYZURY

Modne upięcia i fale!
Zrobisz je w 15 minut,
bez wizyty u fryzjera

ŚWIĘTA Z GWIAZDAMI

O ulubionych smakach,
dzieciństwie i miłości
BEATA KOZIDRAK,
KATARZYNA ZIELIŃSKA,
PIOTR POLK i inni

REPORTAŻ

Zostawiłam dziecko
w oknie życia...
Musiałam walczyć,
by je odzyskać

INDEKS 321869



28 przepisów!

BOŻE NARODZENIE

Najlepsze staropolskie dania

● ZUPY ● RYBY ● PIECZENIE ● CIASTA
plus SPECJALNY KALENDARZ
KULINARNYCH PRZYGOTOWAŃ



dr n. med.
Jarosław Strychar
spec. chirurgii ręki,
ortopeda
Szpital Luxmed,
Centrum Chirurgii Ręki

Guzek w okolicy nadgarstka

Na grzbietowej lub wewnętrznej stronie dłoni, w obrębie nadgarstka może utworzyć się miękki guzek, wypełniony gęstym płynem. Przypomina ruchomą kulkę, która podczas dotykania nieco przesuwa się pod skórą. Taka zmiana to torbiel, tzw. ganglion. Może być mały, np. mieć wielkość ziarenka grochu, i stopniowo się powiększać lub od razu pojawić się duży, np. wielkości orzecha włoskiego. Ganglion może samoistnie zanikać i ponownie się pojawiać. Z upływem czasu, gdy guzek długo się utrzymuje, powoli twardnieje. Jednak nie oznacza to nic groźnego. Przy zastoju płynu w torbiele, po prostu zmienia się jego konsystencja (płyn zastęga niczym galaretką). Ganglion choć często budzi niepokój, nie należy do guzków złośliwych.

Silny ucisk na nerwy i ścięgna

Torbiel może powstawać u młodych i starszych osób. W młodym wieku jest zwykle skutkiem przeciążenia stawu nadgarstka lub urazu (np. skręcenia, złamania), nawet zadawnionego, sprzed kilku miesięcy. Wówczas z naderwanej torebki stawowej wycieka płyn stawowy, który zbiera się pod skórą w postaci guzka. U osób starszych ganglion jest najczęściej skutkiem zmian zwyrodnieniowych w obrębie nadgarstka. Ganglion sam nie jest unerwiony. Dlatego zdarza się, że nie daje żadnych dolegliwości. Jednak w wielu przypadkach guzek jest bolesny. Silnie

boli, gdy uciska pobliskie nerwy czy ścięgna. Wtedy potrafi sprawiać ból, nawet gdy nie jest dotykany. Oprócz bólu torbiel może ograniczać ruchomość stawu nadgarstkowego lub spowodować zaburzenia czucia w palcach. Staw nadgarstka może też pobolewać, gdy torbiel zaczyna się tworzyć, a nie jest jeszcze wyraźnie widoczna czy wyczuwana w postaci guzka pod skórą. Zwykle myślimy wówczas, że ból nadgarstka to jedynie efekt przepracowania ręki. Ale gdy po takich incydentach pobolewania na wysokości nadgarstka „wyskoczy” guzek wypełniony płynem, możemy przypuszczać, że jest to właśnie ganglion. W większości przypadków lekarz zleca badanie USG, aby wykluczyć inne choroby, np. łagodne guzy czy choroby zapalne stawów.

Gdy ganglion boli, trzeba go usunąć

Kiedy guzek nie boli i nie przeszkadza, nie wymaga żadnego leczenia. Delikatny masaż (bez uciskania) może pomóc samoistnemu „wchłonięciu” się torbiele. Wbrew obiegowym opiniom, nie wolno pozbywać się guzka, uderzając go, by pękł. To bardzo niebezpieczna metoda. Jeśli ganglion jest bolesny i powoduje, że ręka jest mniej sprawna, należy go usunąć. W pierwszej kolejności stosuje się punkcję. Polega ona na nakłuciu guzka i odessaniu z niego płynu. Podczas punkcji lekarz może też wstrzyknąć lek przeciwzapalny. Zabieg przeprowadza się w znieczuleniu miejscowym. Mimo że szybko przynosi ulgę, często po nim ganglion się odnawia. Punkcję można zawsze powtórzyć. Gdy jednak nie jest skuteczna, a guzek wciąż nam dokucza, można wyciąć go chirurgicznie. Wbrew pozorom to poważny zabieg i przeprowadza się go w ostateczności. Rehabilitacja po nim może trwać kilka tygodni.

Olga Kamińska

Gdy problem powraca

Ganglion może nawracać, gdy nadgarstek intensywnie pracuje, wykonując powtarzające się, forsowne ruchy. Aby temu zapobiec:

- **przy komputerze** Gdy piszemy na klawiaturze, dłoń trzymajmy w powie-

trzu, tak, by rozluźnione palce lekko zwisały. Ważne jest, aby używać podkładki pod mysz z podpórką. Dobrze jest robić częste przerwy w pisaniu, aby nie dopuszczać do nadmiernego zmęczenia nadgarstków.

- **podczas uprawiania sportu** Gdy trening wymaga wzmożonego wysiłku stawu nadgarstkowego, np. podczas gry w tenisa czy siatkówkę, na nadgarstek należy wkładać specjalną elastyczną opaskę.