

środa, 29 stycznia 2014 16:56

Biurowa choroba – zespół „cieśni” kanału nadgarstka

Oceń ten artykuł

(1 głos)

Zobacz wszystkie artykuły w kategorii [Warto wiedzieć, warto widzieć!](#)

Poczucie mrowienia dłoni, silny ból nocny promieniujący nawet do ramienia, obrzęk i sztywność nadgarstka – na takie dolegliwości narażasz się długo pracując przy komputerze. To nie tylko bolesny i uciążliwy problem. Mogą one oznaczać, że cierpisz na tak zwany zespół „cieśni” kanału nadgarstka. To schorzenie utrudnia

wykonywanie codziennych czynności, bo zmniejsza siłę i sprawność ręki. Dlatego jeśli zauważysz u siebie takie symptomy, nie lekceważ ich.

Kłopoty z nadgarstkiem zwykle zaczynają się dość niewinnie. Najpierw co jakiś czas czujemy w palcach delikatne mrowienie. Zwykle jednak wtedy jeszcze nie myślimy o tym, że może to być poważne schorzenie. Tłumaczymy sobie, że za długo pracowaliśmy na komputerze czy obciążyliśmy dłoń dźwigając jakiś ciężar. Jeśli jednak z czasem pojawia się ból, który staje się tak silny, że budzimy się przez niego w nocy, lepiej nie czekać z wizytą u lekarza.

Nerwowy ucisk

Nadgarstek jest złożoną konstrukcją – składa się z ośmiu kości. Razem z przypominającym cienką taśmę troczkiem zginaczy (czyli więzadłem) tworzą one przestrzeń nazywaną kanałem nadgarstka. Przebiegają nim naczynia krwionośne, ścięgna mięśni, a także nerw pośrodkowy. – Jeśli ten tunel ulegnie zwężeniu w wyniku powiększenia objętości tkanek w jego obrębie, na przykład obrzęku ścięgien, dochodzi do ucisku na wszystkie struktury, z których najbardziej wrażliwy jest nerw. W efekcie odczuwa się mrowienie w palcach i ból nadgarstka, który może promieniować nawet do

ramienia – wyjaśnia dr n. med. Jarosław Strychar, chirurg ręki ze szpitala Medicover. To utrudnia wykonywanie codziennych czynności – problemem staje się nie tylko pisanie na klawiaturze komputera, ale nawet zapięcie guzika, utrzymanie długopisu czy odkręcenie słoika. Te objawy świadczą zwykle o zespole cieśni nadgarstka (nazwanym też zespołem kanału nadgarstka). Początkowo pojawiają się, gdy ruszamy dłońmi, ale w zaawansowanym stadium choroby występują również w stanie spoczynku i nasilają się w nocy.

Dolegliwość zawodowa

Zespół cieśni nadgarstka najczęściej powodowany jest przeciążaniem go podczas pracy zawodowej, przede wszystkim biurowej, która wiąże się ze spędzaniem wielu godzin pisząc na klawiaturze lub klikając myszką. Co ciekawe, kobiety chorują pięć razy częściej. – Zwykle na tę dolegliwość skarżą się 40-50-latkowie, ale może ona wystąpić u osób młodszych, bo wystarczy nawet kilka miesięcy intensywnej pracy – mówi dr n. med. Jarosław Strychar ze szpitala Medicover. – Z tym schorzeniem zmagają się także osoby, które wykonują ciągle te same, dość monotonne ruchy dłoni – nie tylko realizując swoje obowiązki zawodowe, ale też ze względu na swoje hobby, na przykład upodobanie do robienia na drutach, szycia, gry w tenisa czy squasha – dodaje. Ten problem może również towarzyszyć złamaniom i przewlekłym urazom, chorobom reumatycznym stawów, niewydolności nerek, niektórym infekcjom, zaburzeniom hormonalnym, a także pojawić się u kobiety w trakcie ciąży, kiedy często zdarza się, że organizm zatrzymuje wodę. Warto wiedzieć, że ta dolegliwość częściej występuje u osób palących papierosy i nadużywających alkoholu.

Odciążyć nadgarstki

Gdy dokuczają nam bóle nadgarstka, trzeba przede wszystkim dać dłoni odpocząć i wyeliminować lub przynajmniej znacząco ograniczyć wykonywanie nią ruchów, które doprowadziły do pojawienia się tego problemu. Jeżeli pomimo to dolegliwość nie ustąpi lub wręcz się nasili, należy zgłosić się do lekarza. – Dalsze postępowanie zależy od tego, jak bardzo zaawansowana jest choroba. Konieczne może być okresowe usztywnienie nadgarstka za pomocą ortezy, żeby chronić nerwy przed dalszym naciskiem. Niezbędne może być też przyjmowanie leków przeciwzapalnych lub zastrzyków ze sterydami bądź zastosowanie fizjoterapii – mówi dr n. med. Jarosław Strychar ze szpitala Medicover. Dolegliwości bólowe nasilają się u osób z niedoborami witaminy B6, dlatego warto uzupełnić jej poziom – dawkę należy jednak uzgodnić z lekarzem.

Niestety w wielu przypadkach choroba jest już tak zaawansowana, że wymaga zabiegu operacyjnego nazywanemu odbarczeniem nerwu pośrodkowego. – W naszej klinice tego typu operacje przeprowadza się różnymi metodami. Technikę dobieramy indywidualnie, w zależności od stopnia schorzenia i rodzaju wykonywanych przez pacjenta czynności – wyjaśnia dr n. med. Jarosław Strychar ze szpitala Medicover. Warto pamiętać, że po przeprowadzeniu takiej operacji bardzo ważne jest wczesne uruchomienie palców i łagodna rehabilitacja, która pomaga odzyskać sprawność. Powrót do pracy biurowej jest możliwy po około dwóch tygodniach. Pełną sprawność pacjent uzyskuje po około

miesiącu.

Jeśli chcemy uniknąć bolesnych objawów, jakie wiążą się z wystąpieniem zespołu cieśni nadgarstka, powinniśmy przede wszystkim pamiętać o higienie pracy przy komputerze. Przed rozpoczęciem pisania na klawiaturze warto „rozgrzać” dłonie i palce, a później robić sobie przerwy, podczas których ręce będą mogły odpocząć. Warto zadbać również o swoje stanowisko pracy, a przede wszystkim właściwą wysokość biurka i krzesła, a także wyposażyć je w podkładkę pod nadgarstki.

Przełądane **85** razy | [Podoba się? Dodaj do Twittera!](#)

Podziel się z innymi

[W góre](#)
