


wyborcza.pl

TYLKO ZDROWIE

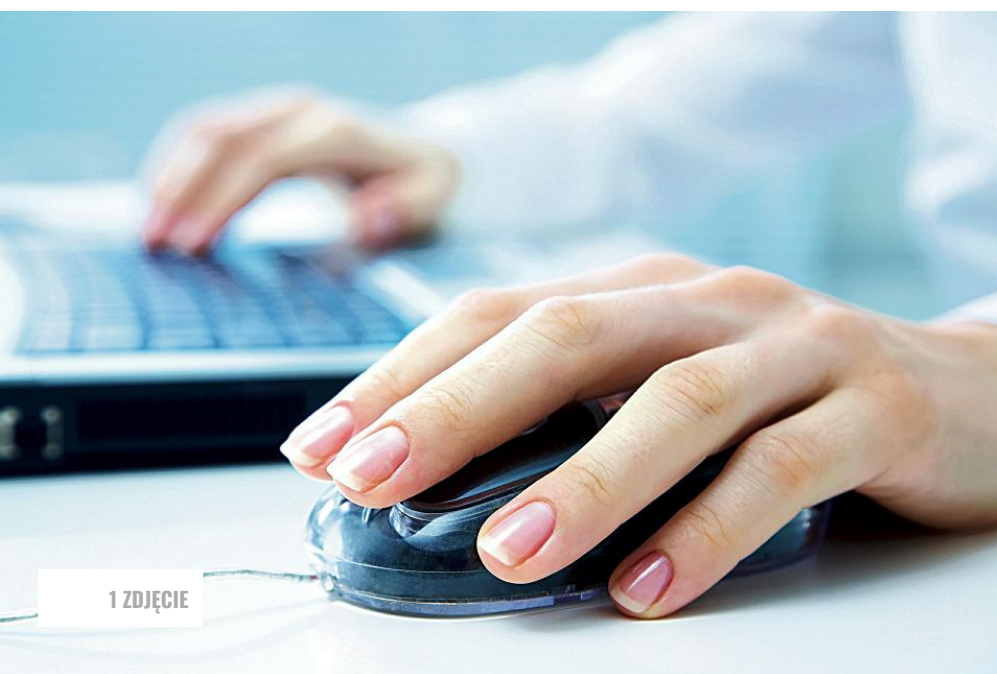
Kraj Świat Miasta Opinie Gospodarka Nauka Tech Kultura Sport Classic Magazyny Tylko Zdrowie Wideo WO CJG24 

Jutronauci Prenumerata Więcej

Tylko Zdrowie

Obolały kciuk, drętwiejące palce i nadgarstek. Gdy od komputera i telefonu boli ręka

Wojciech Moskal 7 września 2018 | 05:58



1 ZDJĘCIE

Zespół kanału nadgarstka częściej występuje u osób wykonujących pracę związaną z często powtarzającym się przeciążeniem ręki i mikrourazami - w biurze, przy komputerze (Fot. 123RF)

Jak leczyć kontuzję kciuka?
Czy korzystanie z ekranów
dotykowych może
zdeformować dłoń? Z takimi

NAJCZĘŚCIEJ CZYTANE



Wypadek w Szaflarach.
"Gdyby egzaminator
nacisnął hamulec,
samochód zatrzymałby
się przed przejazdem"



To będzie coś naprawdę
wielkiego. Szczeciński
deweloper rusza z nową
inwestycją w centrum
miasta



Nie chciał płacić,
obrażał, pokazywał
legitymację.
Dyscyplinarki
prokuratora Dusia



LUX MED: w
abonamencie wizyta za
tydzień. Za gotówkę - za
godzinę



11-latek wysiadł z
autobusu, potrącił go
inny pojazd. Chłopiec
zginął na miejscu



chodzimy do lekarza.

Dolegliwości, na które kiedyś uskarżali się głównie pracownicy biurowi, graficy komputerowi, muzycy lub kasjerzy, upowszechniły się, gdy masowo zaczęliśmy korzystać z laptopa, smartfona i tabletu.

Wiele osób jest „przyklejonych” do tych urządzeń i w pracy, i w czasie wolnym. Ta konieczność, nawyk czy rozrywka dla naszych nadgarstków oznacza długie godziny w niefizjologicznym ułożeniu, setki kliknięć myszką, tysiące ruchów joystickiem lub palcem po ekranie.

Urazowa praca

Weźmy na przykład coś, co robimy dziesiątki, jeżeli nie setki razy dziennie – spoglądanie na smartfona. Trzymamy go w wyciągniętej ręce, ugiętej w łokciu. Cztery palce obejmują obudowę od tyłu, a zgięty kciuk uderza i lekko przesuwają się po dotykowym ekranie. Co się wtedy dzieje z naszą ręką?



Czytaj także:

– Jeżeli trzymamy tego smartfona przez kilkadziesiąt minut czy nawet przez



Chagall!



Mężczyzna próbuje popełnić samobójstwo. Ruch pociągów SKM wstrzymany



ciągła, to

nic złego nam

się nie dzieje. Problem zaczyna się wtedy, gdy robimy to dzień w dzień, miesiąc w miesiąc, rok w rok, i to już od podstawówki, jak to coraz częściej dziś się dzieje. Dochodzi do zespołu przemęczenia mięśni, zespołu przeciążenia ich przyczepów i do przewlekłego uszkodzenia chrząstki stawowej drobnych stawów ręki. W ten sposób przyspieszamy chorobę zwyrodnieniową – wyjaśnia dr n. med. Jarosław Strychar, ortopeda, traumatolog z Carolina Medical Center w Warszawie.

Najważniejsze informacje dwa razy dziennie na Twojej poczcie

Zapisuję się

[Zobacz przykładowy newsletter](#)

[informacje o danych osobowych i regulamin](#)

Również samo klikanie czy dotykanie ekranu może powodować kłopoty. – Wydawałoby się, że to nic wielkiego, ale tak naprawdę to przecież mikrouderzenia. Dochodzi do nich setki czy nawet tysiące razy w ciągu dnia. Powoduje to w końcu przeciążenie stawu. I każdy staw na to



wielki z badań – mówi dr Strychar.

– Nie ma danych, które dokładnie pokazują, kto jest bardziej narażony na pojawienie się tych problemów.

Natomiast z perspektywy gabinetu ja i moi koledzy widzimy, że coraz częściej zgłaszają się do nas osoby po 20., 30. roku życia, które skarżą się na bóle w obrębie ręki. Przy podstawie kciuka, w nadgarstku, czasami w łokciu.

Gdy pytamy, czy był jakiś uraz, czy uprawiają może jakieś urazowe sporty, słyszymy, że czasami grają w piłkę. W pracy głównie siedzą przy komputerze. Wtedy staram się wyjaśnić: ile godzin ta osoba korzysta z komputera; czy tylko w pracy, czy również w domu, w jaki sposób trzyma myszkę, jak często korzysta ze smartfona itd. – opowiada dr Strychar.

Jak podkreśla, czasami wystarczy zmienić myszkę, zmienić jej ustawienie, by już nastąpiła poprawa.

Detoks pomaga

Warto też zwrócić się o poradę u doświadczonego fizjoterapeuty. I nie chodzi tu o długotrwałą rehabilitację, gdy jest już bardzo źle, ale raczej o instruktaż. Specjalista nauczy, jak prawidłowo ćwiczyć palce i jak je odpowiednio rozciągać. Zbawienne dla nadgarstków będą proste ćwiczenia

sejskanie przeczki itp. Wystarczy wykonywać przez pięć minut co kilka godzin czy nawet przez kilkadziesiąt sekund co 20-30 minut. Takie ćwiczenia poprawiają krążenie i pozwalają odpocząć napiętym mięśniom.

Ostatnio pojawiły się głosy, że zbyt częste korzystanie ze smartfona może deformować ręce, szczególnie u dzieci.



Czytaj także:

Dziecko przed ekranem. Zabawa czy nałóg?

– Co do tego, że używanie telefonów komórkowych szkodzi na drobne stawy rąk i nadgarstka, a także powoduje

przewlekłe uszkodzenia stawów międzypaliczkowych, nie ma żadnej wątpliwości. Natomiast na pytanie, czy ekrany dotykowe faktycznie deformują dłonie, trudno odpowiedzieć. Ich historia jest zbyt krótka. Na tę chwilę nie ma badań, które udowodniałyby w 100 proc., że telefony z ekranami dotykowymi w ten sposób szkodzą. Aby przeprowadzić takie badanie, trzeba by było zbadać grupę kilkuset dzieci na przestrzeni 15 lat. Ale warto zachować przezorność i umiar w ich użytkowaniu – mówi dr Strychar.

wśród jego pacjentów są dzieci i młodzież. – Uskarżają się na przewlekłe bóle kciuka. Wśród nich znajdują się gracze komputerowi i młode osoby często używające telefonów komórkowych. Zawsze wtedy doradzam rodzicom, aby ograniczyli dzieciom czas korzystania z komputera i z telefonu na minimum miesiąc. Okazuje się, że dolegliwości bólowe ustępują – mówi ortopeda.

JAK UNIKNĄĆ ZESPOŁU CIĘŚNI NADGARSTKA

- praktyczne rady dla osób korzystających z komputera

Zespół cięśni nadgarstka to schorzenie powstałe w wyniku długotrwałego ucisku nerwu pośrodkowego w kanale nadgarstka.

Jego rozwojowi sprzyja przeciążenie ręki w wyniku nienaturalnego ułożenia nadgarstka i wykonywania powtarzających się czynności, np. podczas korzystania z myszki komputerowej.



OBJAWY

▶ Stadium 1.

Sporadyczne bolesne drętwienie, palenie lub mrowienia występujące w nocy. Ból promieniujący wzdłuż ramienia aż do barku lub szyi.

▶ Stadium 2.

Ból i drętwienie palców podczas wysiłku powtarzające się o różnych porach dnia i nocy. Pogarszająca się sprawność manualna.

▶ Stadium 3.

Duże nasilenie bólu i postępujący zanik mięśni.

© GAZETA WYBORCZA

ŹRÓDŁO: CAROLINA MEDICAL CENTER

Ucisk po myszce

Coraz więcej dowodów i przypadków z codziennej praktyki lekarskiej pokazuje, że ciągła praca przy komputerze wiąże się bezpośrednio z występowaniem zespołu kanału nadgarstka (w skrócie ZKN) zwanego też zespołem cięśni nadgarstka. – Zespół kanału nadgarstka jest chorobą cywilizacyjną. Powstaje w wyniku

postępującego biegnącego w kanale nadgarstka. Schorzenie występuje głównie po 40. roku życia, ale obecnie dotyczy coraz młodszych osób. Częściej występuje u kobiet niż u mężczyzn. Dlaczego? Tego akurat nie wiemy – mówi dr Strychar.

W grupie ryzyka znajdują się osoby palące i nadużywające alkoholu. Znaczenie mają też czynniki hormonalne: otyłość, menopauza, stosowanie doustnych środków antykoncepcyjnych, niedoczynność **tarczycy**, stan po usunięciu jajników. Kluczowe są jednak czynniki ergonometryczne: ZKN częściej występuje u osób wykonujących pracę związaną z często powtarzającym się przeciążeniem ręki i mikrourazami – w biurze, przy komputerze.



Czytaj także:

Dlaczego ciągle masz obolały nadgarstek i zdrętwiałe palce?

– Klasyczny zespół objawów to uczucie zdrętwienia i mrowienia palców, które występuje nad ranem i budzi pacjenta.

Część chorych

odczuwa przy tym ból o różnym nasileniu. Objawy te ustępują po kilkunastu minutach, a potrząsanie

zaczęciem pojawiają się w ciągu dnia, podczas pracy lub przy dłuższym utrzymywaniu nadgarstka w dużym zgięciu albo wyproście, np. podczas trzymania kierownicy czy mycia okien – mówi dr Strychar.

Charakterystyczne jest to, że ból może się pojawiać podczas jazdy na rowerze. Od tego zresztą zaczęła się historia badań tej choroby. W XIX wieku lekarze zauważyli, że na częste bóle dłoni skarżą się kolarze. Dziś zaleca się rowerzystom, którzy mają ten problem, by wymienili np. kierownicę w rowerze na wyżej podniesioną. Wymusza to inną sylwetkę podczas jazdy, dzięki czemu ręce są odciążone.

W przypadku podejrzenia ZKN lekarz najpierw kieruje pacjenta na badanie USG i EMG, czyli elektromiografię (badanie przewodnictwa nerwu).

Jeżeli testy wykażą, że istotnie mamy zespół „ciasnoty” nadgarstka, wyjścia są dwa.

W przypadkach mniej zaawansowanych, gdy objawy są stosunkowo lekkie, może wystarczyć tylko odpowiednia rehabilitacja, plus oczywiście zniwelowanie czynników ryzyka – ograniczenie ilości czasu spędzanego z myszką w ręce, zmiana

rp.

– Należy dążyć do tego, aby zmniejszyć ucisk na nerw pośrodkowy w kanale nadgarstka. W tym celu trzeba ograniczyć w miarę możliwości zginanie dłoni w nadgarstku – mówi dr Strychar.

W przypadkach bardziej zaawansowanych jedynym wyjściem jest operacja.

– Dziś staramy się stosować tzw. metody małoinwazyjne otwarte, bo łączą korzyści metody endoskopowej (wykonanie małego cięcia) z metodą klasyczną, gdzie nerw pośrodkowy operowany jest pod kontrolą własnego wzroku. Jest to metoda bezpieczniejsza od metody endoskopowej.

W trakcie zabiegu przecinamy więzadło poprzeczne nadgarstka – troczek zginaczy. Akurat je możemy przeciąć bez większych konsekwencji.

Odpowiednia rehabilitacja, ćwiczenia sprawiają, że pacjent odzyskuje pełną sprawność w ręce, może pracować i uprawiać sporty.

Trzeba podkreślić, że nieleczony ZKN powoduje, że ręka traci sprawność, pacjentowi zaczynają wypadać z ręki przedmioty, pojawiają się kłopoty z pisaniem, nie można wykonywać

JAK UNIKNĄĆ BÓLU NADGARSTKA

▶ Zadbaj o ergonomię miejsca pracy



▶ Nie zginaj nadgarstka, pracując przy komputerze



▶ Rób przerwy podczas pracy

5 minut co godzinę



▶ Wykonuj ćwiczenia nadgarstków rozluźniające mięśnie



© GAZETA WYBORCZA ŹRÓDŁO: CAROLINA MEDICAL CENTER

Krzesło i myszka

By uchronić się przed kłopotami, warto zadbać o miejsce pracy i biurko dziecka. Podstawą jest wygodny fotel z możliwością ustawienia wysokości, poziomu siedziska i pochylenia oparcia. Dopilnuj, aby kolana

...ość poniżej. Stopy powinny znajdować się na podłodze. Ważne jest, aby siedząc na krześle, mieć mniej więcej 90 stopni zgięcia w stawach kolanowych i biodrowych.

Blat biurka powinien się znajdować nieco poniżej wysokości łokci. Ważne jest, abyś mógł swobodnie położyć ręce i nadgarstki podczas obsługi myszki i klawiatury. Staraj się nie zginać i nie skręcać nadgarstków podczas korzystania z klawiatury i myszki komputerowej.

Użytkowanie tradycyjnej myszki jest niekorzystne dla dłoni, nadgarstka i przedramienia, ponieważ wymaga wygięcia nadgarstka i uniesienia palca. Zdrowsze jest trzymanie ręki w pionie, dlatego użytkownicy myszek do komputerów mogą spróbować korzystać z pionowej myszki ergonomicznej. Warto przyzwyczaić się do pracy z nią, co na początku osobom dotąd korzystającym z tradycyjnych myszek może sprawiać trudność. Jeśli np. twoje dziecko dopiero zaczyna przygodę z komputerem, od samego początku powinno pracować z myszką pionową ergonomiczną.

Sprawdź, czy nie masz kłopotów z nadgarstkiem

TEST PHALENA to prosta, szybka i popularna metoda stosowana w

możesz go wykonać samodzielnie. Stań w pozycji wyprostowanej. Unieś ręce przed siebie. Zegnij w łokciu, aby uzyskać kąt prosty. Połącz dłonie w taki sposób, aby stykały się ze sobą grzbietami, skieruj je palcami w dół. Nadgarstki mają być całkowicie zgięte. Ta pozycja powoduje ściśnięcie nerwu pośrodkowego, co na moment wywołą objaw cieśni.



Fot. Maciek Jaźwiecki / Agencja Gazeta

Istnieje również uproszczona wersja testu. Wyciągnij ręce przed siebie i zegnij dłonie w nadgarstkach pod kątem 90 stopni.



Fot. Maciek Jaźwiecki / Agencja Gazeta

Obserwuj reakcję organizmu. Jeśli po upływie jednej-dwóch minut poczujesz mrowienie i drętwienie dłoni w kciuku,

oznacza, że wynik jest dodatni, czyli prawdopodobnie cierpisz na zespół cieśni nadgarstka.

Jeśli natomiast wyżej wymienione objawy pojawią się dopiero po 3-10 minutach, to wynik testu jest negatywny.

Wyborcza to Wy, piszcie:

listy@wyborcza.pl



oglądasz



03:42 / 36:50

INNE



**Serce. Co
robić w
razie
choroby**