

Zespół cieśni nadgarstka

Zespół cieśni nadgarstka jest często występującym schorzeniem związanym z wykonywaniem pracy zawodowej, nawet u młodych osób. W grupie ryzyka znajdują się osoby piszące na klawiaturze komputera (zwłaszcza bez podparcia rąk), kiedy to powtarzające się urazy i przeciążenie powodują ucisk nerwów przechodzących przez nadgarstek. Problemy z nadgarstkiem występują w wyniku nieprawidłowego ułożenia rąk podczas korzystania z klawiatury (przeguby uniesione ku górze!).

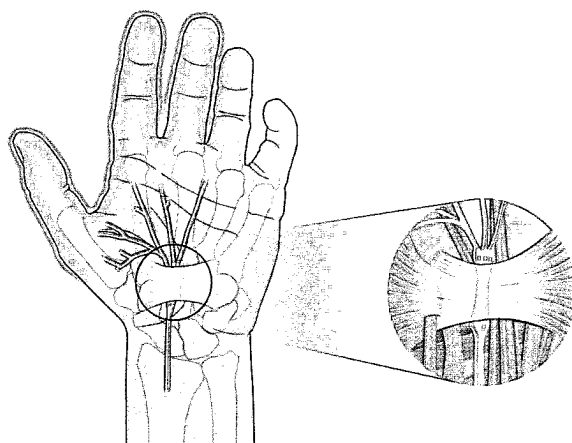
Choroba nieleczona może prowadzić do znacznego ograniczenia funkcji mechanicznych ręki i w konsekwencji do niezdolności do pracy. 90% osób z mało nasilonym zespołem cieśni nadgarstka może dzięki leczeniu w pełni powrócić do zdrowia. Jeśli leczenie zachowawcze nie przynosi rezultatów, konieczne może się okazać leczenie chirurgiczne kanału nadgarstka.

Objawy zespołu cieśni nadgarstka:

- o drętwienie, ból i kłucie kciuka, palca wskazującego, środkowego, ewentualnie palca serdecznego – odczuwalne podczas wykonywania pracy – oraz często nasilające się osłabienie mięśni kciuka;
- o osłabione czucie w palcach, nasilające się w nocy;
- o ból, który promieniuje z ręki poprzez przedramię i ramię do barku.

Leczenie cieśni nadgarstka:

- o unieruchomienie i usztywnienie nadgarstka (zabezpieczenie nerwu przed uciskiem);
- o niewykonywanie czynności i ruchów przeciążających nadgarstek;
- o leki zmniejszające obrzęk ścięgien;
- o fizykoterapia.



Rys. 24.2. Cieśń nadgarstka – w najwęższym miejscu przegubu dłoni, tzw. kanale nadgarstka, nerwy są zbyt mocno ściśnięte

Zapobieganie cieśni nadgarstka:

- o przed pracą należy rozgrzać rękę i palce;
- o w trakcie pracy należy robić przerwy na rozluźnienie i odpoczynek ręki;
- o należy unikać powtarzalnych ruchów nadgarstka;
- o stanowisko komputerowe powinno się składać z regulowanego stołu i krzesła obrotowego oraz podkładki pod nadgarstek.