

CHROŃ NADGARSTKI

Zaliczasz się do grupy współczesnych „korposapiens” i spędzasz wiele godzin dziennie, stukając palcami o klawiaturę? UWAŻAJ, BO MOŻE CI GROZIĆ ZESPÓŁ CIEŚNI NADGARSTKA TEKST AGATA DOMAŃSKA

Zacznijmy od krótkiej lekcji anatomii: w nadgarstku mamy osiem małych kostek. Dwie z nich, te położone skrajnie po zewnętrznej stronie, tworzą wyniosłość promieniową. Dwie skrajnie wewnętrzne tworzą wyniosłość łokciową. Między tymi wyniosłościami znajduje się bruzda nadgarstka, rodzaj „rynienki”, zamkniętej przez troczek zginaczy, czyli dość grube, mocne więzadło. – Ta cała konstrukcja tworzy tzw. kanał nadgarstka, przez który przebiega nerw pośrodkowy oraz ścięgna mięśni zginaczy – mówi Zygmunt Bartosiewicz, fizjoterapeuta. – Nerw pośrodkowy unerwia palce, ścięgna z kolei obsługują mięśnie, dzięki którym możemy je zgiąć. Te właśnie mięśnie intensywnie pracują, kiedy chcemy coś chwycić i przytrzymać, ale też kiedy piszemy na klawiaturze – bo wymaga to od nas rytmicznego, powtarzalnego i wielokrotnego zginania palców.

Kanał nadgarstka można porównać do zwężenia na autostradzie.

Jest na niej spory ruch: nerwy i ścięgna to całkiem gruba wiązka komunikacyjna. Biegnie swobodnie, ale w kanale nadgarstka jest tunel i zwężenie jezdnii. Nawet u zdrowego człowieka jest tutaj raczej ciasno. Kiedy choć jeden z elementów przebiegających przez ten tunel ulega pogrubieniu, reszcie przestaje być wygodnie: robi się już nie tylko ciasno, elementy zaczynają się nawzajem uciskać. – Najczęściej pogrubieniu ulegają pochewki ścięgien mięśni zginaczy – czyli, ogólnie mówiąc, grubiej ścięgna – wyjaśnia Zygmunt Bartosiewicz. – Dlaczego? Z przepracowania.

Siłownia dla ścięgien

Kiedy coś jest intensywnie używane, powiększa się i grubieje – ta sama zasada dotyczy też mięśni, nad którymi pracujemy na siłowni. Ścięgna w kanale nadgarstka przechodzą taką siłownię przez wiele godzin dziennie: kołysanie wózka z dzieckiem, prowadzenie samochodu, malowanie i piłowanie



ekspert
Zygmunt Bartosiewicz
fizjoterapeuta,
terapeuta manualny,
twórca Kliniki Fizjoterapii,
www.klinikafizjoterapii.com

paznokci, głaskanie psa czy wreszcie praca z klawiaturą to właśnie taka siłownia. Wszystko, co zmusza nadgarstki i palce do wykonywania powtarzalnych i wielokrotnych ruchów, prowadzi w końcu (zwykle po latach) do pogrubienia ścięgien.

Pech chce, że zazwyczaj pogrubia się nie jedno ścięgno, ale wszystkie naraz. A to sprawia, że w tunelu robi się tak ciasno, że powstaje korek – tym bardziej że przerostom ścięgien często towarzyszy stan zapalny. Główny problem polega na tym, że przez pogrubienie ścięgien i obrzęk w kanale nadgarstka dochodzi do ucisku na nerw pośrodkowy. To powoduje, że w samym nerwie powstają zaburzenia krążenia – uciskane są drobne tętniczki, które zaopatrują go w krew i substancje odżywcze. Gorzej pracuje, gorzej przenosi impulsy.

Kiedyś zespół cieśni nadgarstka rozwijał się u kobiet w wieku 50–60 lat i to na ręce dominującej (tzn. częściej używanej, a więc u praworęcznych był to prawy nadgarstek), obecnie ze względu na pracę z komputerem dotyka ona wszystkich „korposapiens” i to już w okolicach 30. Przy czym kobiety mają większe tendencje do rozwoju cieśni ze względu na wahania hormonów: w drugiej połowie cyklu i w czasie ciąży, kiedy we krwi krąży więcej progesteronu, nasze ciała mają skłonność do obrzęków.

DZIAŁAJ ZAWCZASU.
PRZYJMUIJ WŁAŚCIWĄ
POZYCJĘ PODCZAS
PRACY PRZY
KOMPUTERZE I RÓB
REGULARNE PRZERWY

Nocne kłopoty

Pierwszym objawem rozwijającego się zespołu cieśni nadgarstka jest uczucie drętwienia. Dotyczy palców, unerwianych przez nerw pośrodkowy, a więc kciuka, wskaźnika i palca środkowego; częściowo także serdecznego. Drętwienie początkowo dokucza w bezruchu, dlatego pojawia się głównie w nocy. Jest na tyle nieprzyjemne, że potrafi obudzić! Chorzy myślą „mocno spałam, leżałam na ręce, krążenie osłabło” i starają się rozmasować zdrtwiałą dłoń. Wiele osób mówi, że pomaga im strzepywanie palców – określają to „strzepywaniem bólu”. Ale takie zabiegi pomagają tylko na początku choroby. – W kolejnych stadiach ból i drętwienie pojawiają się także w ciągu dnia; z czasem dołącza do nich problem z precyzyjnym chwytem – ludziom potrafi nawet wypaść szklanka z ręki – wyjaśnia Zygmunt Bartosiewicz. – Ten etap wymaga już interwencji chirurga. Dochodzi też do zaniku mięśni kłębku kciuka – czyli u podstawy kciuka robi się płasko; wyniosłość, która tam się naturalnie znajduje, zaczyna się zapadać. Te mięśnie, kiedy nie są odpowiednio unerwione, zaczynają po prostu zanikać. Wtedy chwyt jest już bardzo osłabiony.

Na tym etapie nie wolno zwlekać z szukaniem pomocy: jeśli kanał nadgarstka nie zostanie



otwarty, a w nerwie przywrócone prawidłowe krążenie, może dojść do jego trwałego, nieodwracalnego uszkodzenia.

Dobra pozycja

Warto wiedzieć, że jeśli drętwieją dwa najmniejsze palce, to raczej oznacza problem z nerwem łokciowym, a drętwienie całej ręki wskazywałoby na kłopoty z kręgosłupem szyjnym lub barkiem. – Jeśli chcemy się upewnić, że to cieśń nadgarstka, możemy zrobić sami bardzo prosty test Phallena: wyciągamy ramię przed siebie i robimy maksymalne dłoniowe zgięcie nadgarstków (dłoń

maksymalnie wyginamy w kierunku wnętrza i przytrzymujemy drugą dłoń) – tłumaczy fizjoterapeuta. – Trzymamy ją tak do dwóch minut. W ten sposób zamykamy kanał nadgarstka, czyli zwiększamy ucisk na nerw pośrodkowy. Jeżeli pojawi się ból i drętwienie, to prawdopodobnie mamy zespół cieśni nadgarstka. Ale, że jednym testem trudno jest uzyskać całkowitą pewność, robi się też USG nadgarstka i bada przepływ nerwu pośrodkowego.

Niestety, zespół cieśni nadgarstka jest chorobą postępującą i jeśli już raz się zacznie, będzie się rozwijać. Ale to nie znaczy, że wszyscy >

ULŹYJ SWOIM DŁONIOM

Strzeż się „zwisu” dłoni nad klawiaturą! Z punktu widzenia nadgarstka zgięcie dłoniowe jest najgorsze: zamyka jego kanał. Jak się go ustrzec? Najlepiej zainwestować w tzw. klawiaturę ergonomiczną - klawisze są w niej podzielone na dwie grupy, które tworzą układ w kształcie litery V. Nadgarstki nad nią w sposób naturalny ustawiają się w prostej, zdrowszej pozycji. Warto też zaopatrzyć się w specjalną wypukłą podkładkę pod ręce: kiedy dłoń jest o nią oparta, niweluje się zgięcie grzbietowe. Nieważne, czy podkładka jest miękka, czy twarda - ważne, by podtrzymywała dłonie i utrzymywała proste nadgarstki.

psychologia dla ciebie
sens

„klawiaturowcy” są na tę chorobę skazani. Po pierwsze: możemy jej zapobiegać. Po drugie: spowalniać rozwój choroby, a nawet go zatrzymać. I po trzecie: uratować życie nerwówi pośrodkowemu przy pomocy chirurga. Zacznijmy od początku: zapobiegamy. Tu ważne są dwa elementy: właściwa pozycja podczas pracy i regularne przerwy oraz ćwiczenia. – Najzdrowsza pozycja to taka, w której dłoń jest prosta i stanowi naturalne przedłużenie przedramienia – mówi Zygmunt Bartosiewicz. – Natomiast jeżeli robimy zgięcie grzbietowe (zadzieramy dłoń do góry) lub zgięcie dłoniowe (dłoń zwisa w dół) – a to właśnie pozycja, którą zwykle przyjmujemy nad klawiaturą i myszką – zmniejszamy przestrzeń w kanale nadgarstka. To szkodzi jego zawartości.

Terapia manualna czy operacja?

Wielu specjalistów zaleca, by – kiedy pojawiają się pierwsze objawy zespołu cieśni – na przynajmniej kilka dni odstawić to, co je powoduje (czyli zwykłe klawiaturę). Najlepiej iść po prostu na dwutygodniowy urlop, by ścięgna

FITNESS NADGARSTKÓW

- Nadgarstkom służy rozluźnianie: co jakiś czas opuszczaj ręce, potrząsaj luźnymi dłońmi w różnych płaszczyznach i strzepuj palce. Unoś też dłonie do góry i „wkręcaj żarówkę”.
- Połóż dłonie płasko na biurku i na przemian rozstawiaj oraz łącz palce.
- Wstań od komputera i strzepuj całe ramiona, to rozluźni nie tylko nadgarstki, ale też łokcie oraz barki.
- Przynajmniej raz dziennie rozciągaj ścięgna i mięśnie przykurczone od pracy z klawiaturą: wyciągaj przedramię przed siebie, rób maksymalne zgięcie grzbietowe, prostuj palce i dociągaj je delikatnie drugą dłonią. Poczuj, jak ciągną cię ścięgna wzdłuż przedramienia.

wypoczęły, zmniejszył się obrzęk i wycofał stan zapalny. Tyle że nie zawsze jest to możliwe. Wtedy ortopedzi zalecają noszenie specjalnego stabilizatora, który usztywnia nadgarstek. – W stabilizatorze przestaje się zginać i prostować – wyjaśnia Zygmunt Bartosiewicz. – I choć wciąż pracują palce, to zawartość kanału nadgarstka jest mniej przeciążana. Jednak takiego stabilizatora nie należy nosić za często i zbyt długo, może bowiem prowadzić do osłabienia siły mięśniowej – zgodnie z zasadą, że narząd nieużywany zaczyna zanikać. Terapię zawsze trzeba wspomagać ćwiczeniami, ponieważ pobudzają krążenie w nadgarstku, a to z kolei przyspiesza gojenie stanów zapalnych.

Dlatego stabilizator warto założyć tylko, kiedy nadgarstek naprawdę

mocno boli, i na krótko – a potem zdjąć i wracać do ćwiczeń. Fizjoterapeuta proponuje też terapię manualną, która zmobilizuje kostki do prawidłowego ustawienia i usprawnienia ukrwienia.

Bywa jednak i tak, że nasze wysiłki nic nie dadzą i zespół cieśni się rozwinie do stadium zaawansowanego (dzieje się tak także, gdy zlekceważymy pierwsze objawy i nic nie zrobimy). Wtedy konieczna będzie operacja odbarczająca nadgarstek i zmniejszająca ciśnienie w jego obrębie – to tak, jakbyśmy w naszym tunelu na autostradzie otworzyli dodatkowy pas i umożliwili powrót do płynnego ruchu. Brzmi skomplikowanie, ale zabiegu nie trzeba się bać: jest w sumie dość prosty i wykonuje się go w znieczuleniu miejscowym.

Is

Zdjęcia: Corbis/Profimedia, archiwum prywatne

polecamy

SSIJ NA ZDROWIE

Drapie w gardle? Sięgnij po pastylki Tantum Verde – szybko łagodzą ból, zmniejszają zaczerwienienie i obrzęk wywołane infekcjami wirusowymi, bakteryjnymi. Zawierają benzydaminę, która wykazuje właściwości przeciwbólowe, przeciwzapalne, miejscowo znieczulające i antyseptyczne. Wystarczy tylko trzy pastylki dziennie!

TANTUM VERDE,
20 PASTYLEK/18 ZŁ



NIE GORĄCZKUJ SIĘ

Naturalny preparat na menopauzę, zawiera unikalną kompozycję bioaktywnych izoflawonoidów z czerwonej koniczyny w dawkach, których skuteczność została potwierdzona w badaniach naukowych. Dzięki temu zapewnia szybką i skuteczną redukcję uciążliwych objawów menopauzy bez ryzyka skutków ubocznych: nie powoduje alergii skórnych, jest bezpieczny dla żołądka i wątroby.

PROMENSIL MENOPAUZA FORTE
30 TABLETEK/35 ZŁ

Zdjęcia: materiały prasowe