

Za dużo siedzenia? Pora na ćwiczenia! Porady fizjoterapeutów AWF Poznań

Zespół cieśni kanału nadgarstka

prof. AWF dr hab. Dawid
Łochyński

Zakład Rehabilitacji Narządu Ruchu

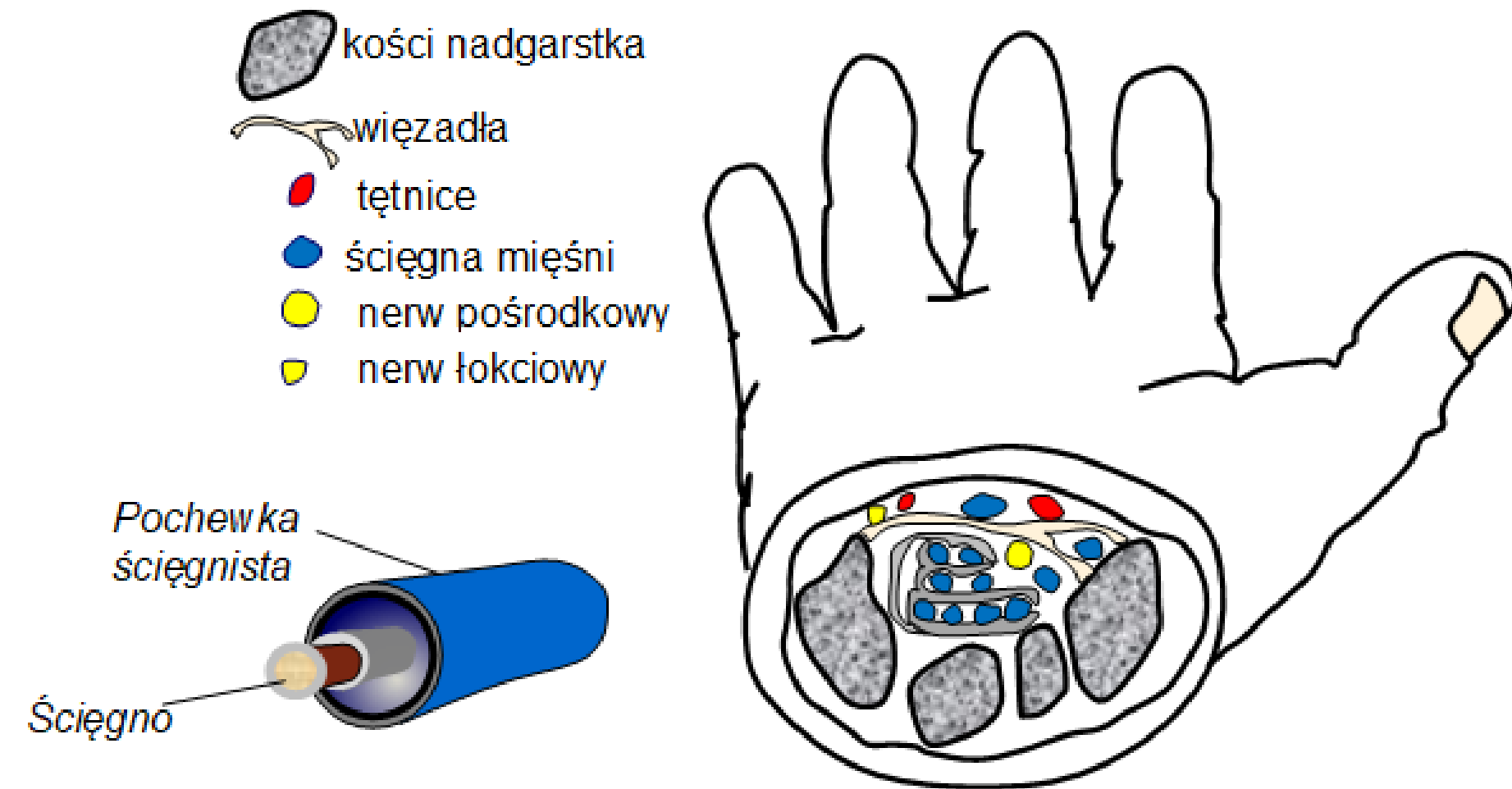


Akademia Wychowania Fizycznego
im. Eugeniusza Piaseckiego w Poznaniu

WAŻNE

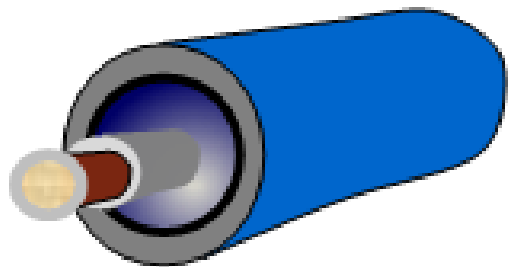
Informacje przedstawione w niniejszej prezentacji mają charakter wyłącznie edukacyjny. Ich celem nie jest porada fizjoterapeutyczna. Każdy, kto szuka konkretnej porady lub pomocy fizjoterapeutycznej, powinien skonsultować się ze swoim fizjoterapeutą lub lekarzem.

KANAŁ NADGARSTKA

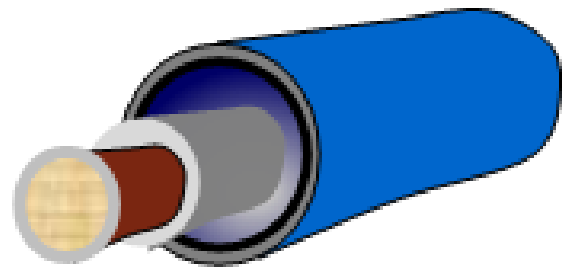


- Kanał nadgarstka to wąski przesmyk znajdujący się po wewnętrznej stronie nadgarstka, który składa się z kości i więzadeł
- Wraz ze ścięgnami palców przez ten tunel przebiega nerw pośrodkowy, który odbiera bodźce czuciowe i kontroluje ruchy pierwszych trzech palców

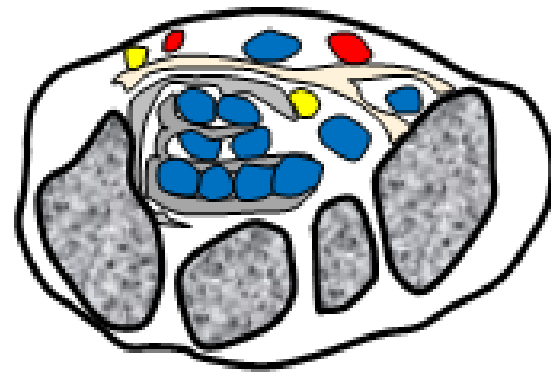
Zapalenie
pochewki
ścięgnej



Zapalenie
ścięgna



Ciasnota kanału i ucisk nerwu



ZESPÓŁ CIEŚNI KANAŁU NADGARSTKA

Uwięźnięcie, naciągnięcie lub ucisk nerwu skutkuje drętwieniem, mrowieniem, osłabieniem lub bólem dłoni, zwanym zespołem cieśni kanału nadgarstka

- Kobiety są trzy razy bardziej narażone na zespół cieśni kanału nadgarstka niż mężczyźni
- Cukrzyca, dna moczanowa, niedoczynność tarczycy i reumatoidalne zapalenie stawów
- Cięża

JAKIE SĄ CZYNNIKI SPRAWWCZE I KTO JEST NAJBARDZIEJ NARAŻONY?

- Skręcenie, zwichnięcie lub złamanie nadgarstka
- Obrzęk nadgarstka wskutek bezpośredniego urazu (upadek lub uderzenie)
- Stan zapalny ścięgien mięśni i pochewek ścięgnistych
- Odziaływanie bodźców mechanicznych (wibracje) i ucisk przedmiotów codziennego użytku na podstawę dłoni

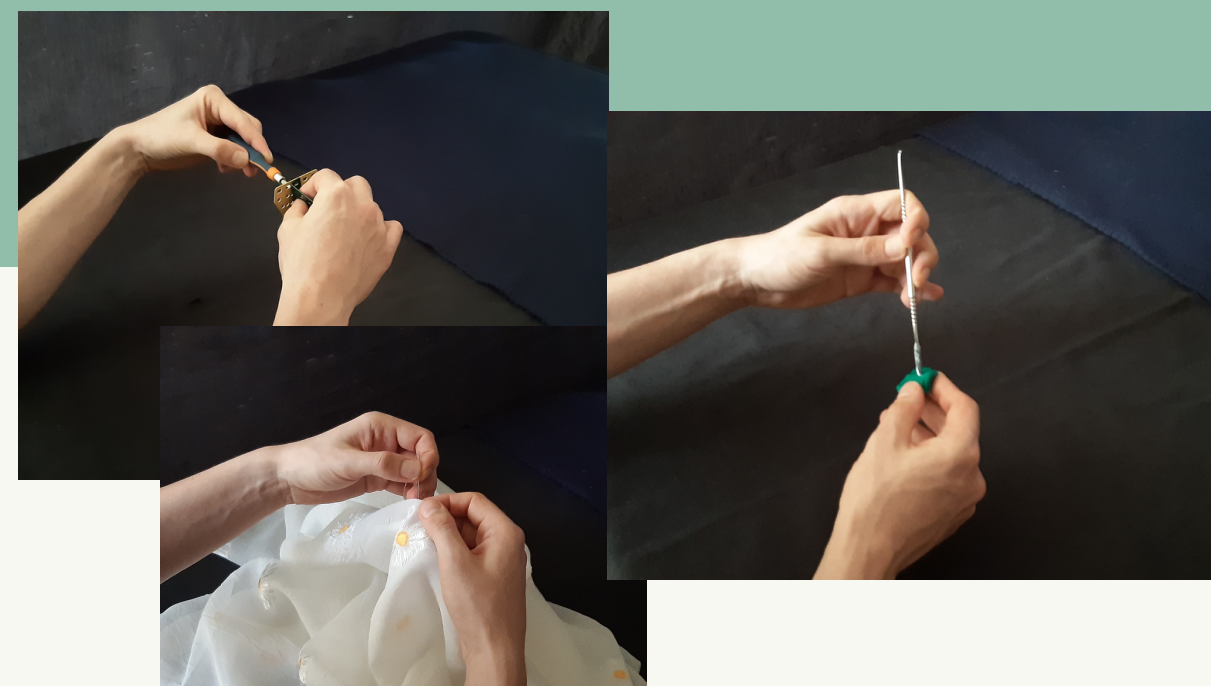
JAKIE SĄ CZYNNIKI SPRAWWCZE I KTO JEST NAJBARDZIEJ NARAŻONY?

Które czynności użytkowe mają niekorzystny wpływ?



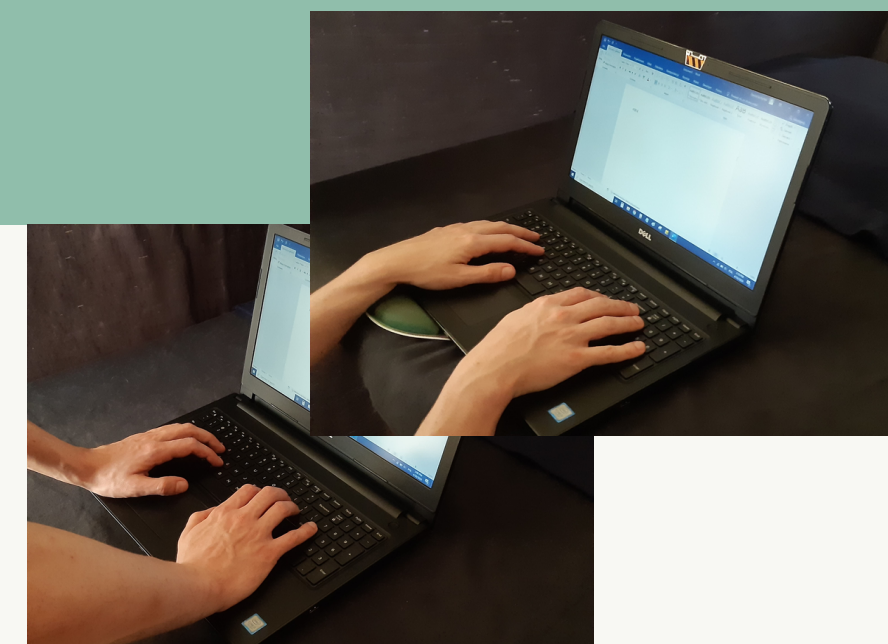
Prace fizyczne

Częstokrotnie powtarzany silny chwyt podczas operowania narzędziami



Prace ręczne

Częstokrotnie powtarzany chwyt szczypcowy podczas czynności precyzyjnych, np. montowania, modelowania, szycia



Prace biurowe

Ustawiczne utrzymywanie zgiętego nadgarstka / ustawiczne utrzymywanie wyprostowanego nadgarstka

DOLEGLIWOŚCI

Objawy czuciowe



- Może być odczuwane drętwienie i mrowienie (kłucie igiełką, swędzenie) na powierzchni dłoniowej ręki – często w nocy lub nad ranem
- Może być zmniejszone czucie (dotyku, ciepła/zimna) w opuszce kciuka
- W ciągu dnia może być odczuwane pieczenie lub ból podczas trzymania książki, telefonu, kierowania pojazdem
- Może pojawić się uczucie pozornego opuchnięcia palców
- Strzepywanie ręki daje ulgę

DOLEGLIWOŚCI

Objawy ruchowe



- W miarę postępu zespołu cieśni kanału nadgarstka może uwi-daczniać się osłabienie kciuka i pierwszych dwóch palców
- Ściskanie ręki w pięść lub chwytanie przedmiotów, szczególnie chwytem szczypcowym (między opuszkami kciuka i innych palców), może być utrudnione
- Przedmioty są częściej upuszczane
- Mogą pojawić się trudności z wy-konywaniem czynności takich jak chwytanie i trzymanie naczyń, czy zapinanie guzików koszuli

Początkowo objawy zespołu cieśni nadgarstka pojawiają się i znikają, ale gdy stan się pogarsza, objawy mogą pozostać na stałe. Ból może zacząć promieniować w górę kończyny aż do ramienia. Nieleczony zespół cieśni kanału nadgarstka może z czasem prowadzić do zaniku mięśni kciuka (atrofia). Wtedy funkcje czuciowe i ruchowe ręki mogą nie zostać całkowicie przywrócone nawet wskutek leczenia.

CO MOŻE SIĘ STAĆ BEZ REHABILITACJI?

CZYNNOŚCI ZAPOBIEGAWCZE

- Co godzinę należy robić 10-15 minutowe przerwy w pracy i ćwiczyć ręce
- Jeśli to możliwe, należy przystosować stanowisko pracy (np. biuro), przestrzeń roboczą i narzędzia, żeby nie dopuszczać do długotrwałego utrzymywania nadgarstka w zgięciu lub wyproście
- Należy używać ręk na zmianę podczas wykonywania zaplanowanych prac

Modyfikacja
w sposobie
wykonywania
czynności

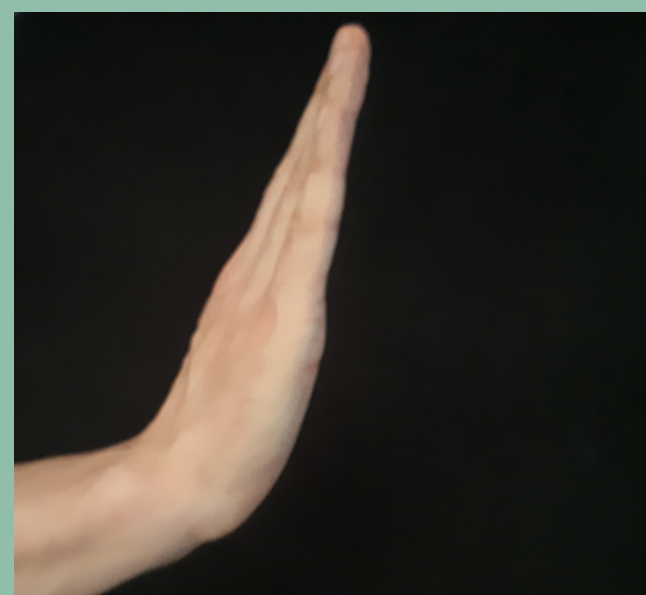
CZYNNOŚCI ZAPOBIEGAWCZE

- Należy używać tylko tyle siły, ile jest niezbędne do wykonania danego zadania
- Nie należy ścisnąć mocno narzędzi, nie uderzać zbyt szybko i mocno w klawiaturę
- Należy uważać na postawę. Nie wysuwać ramion w przód, co wywołuje reakcję łańcuchową, która znacznie pogarsza dolegliwości w nadgarstku

Modyfikacja
w sposobie
wykonywania
czynności

Zwiększanie ruchomości ręki

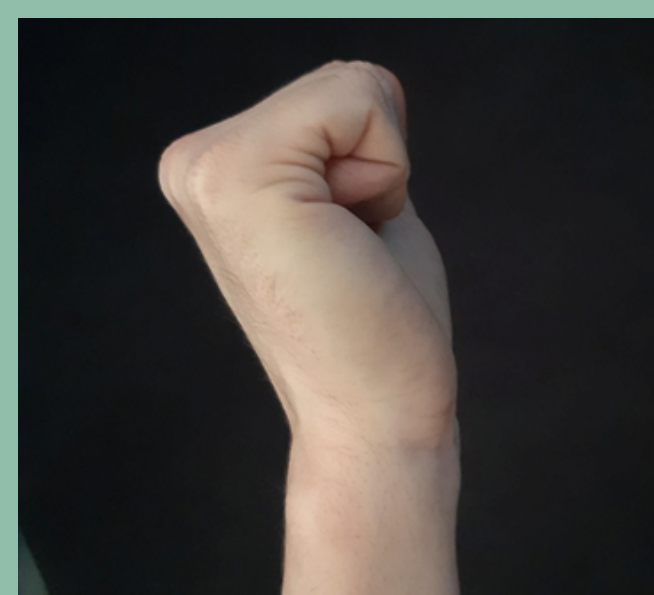
Ćwiczenie ślizgu ścięgien mięśni zginających nadgarstek i palce



Postawa 1.
Ręka
wyprostowana



Postawa 2.
Zgięte 2 i 3
paliczki palców



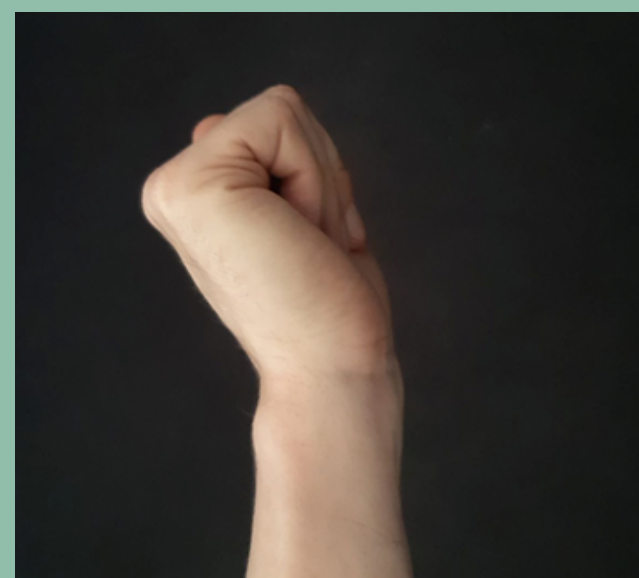
Postawa 3. Ręka
zwinięta w pięść –
zgięte wszystkie
paliczki palców

Zwiększanie ruchomości ręki

Ćwiczenie ślizgu ścięgien mięśni zginających nadgarstek i palce



Postawa 4. Ręka w kształcie blatu stołu – zgięte tylko bliższe paliczki palców



Postawa 5.
Postawa 4, zgięte 1 i 2 paliczki palców

Zwiększanie ruchomości nerwu

Ćwiczenie ślizgu i napinania nerwu pośrodkowego

- Zaczynij testowanie objawów od postawy 1
- Zatrzymaj się w postawie, w której odczuwasz lekkie mrowienie w ręce
- Staraj się utrzymać tę postawę przez 5 s, a docelowo przez 30 s
- Podczas utrzymywania postawy nie może dochodzić do wzrostu mrowienia
- Naprzemiennie zmieniaj tę postawę z poprzednią
- Jeśli potrafisz utrzymać tę postawę bez odczucia mrowienia, przejdź do następnej
- Powtarzaj całą procedurę w ten sam sposób, aż nie będzie objawów w postawie 6

Zwiększanie ruchomości ręki

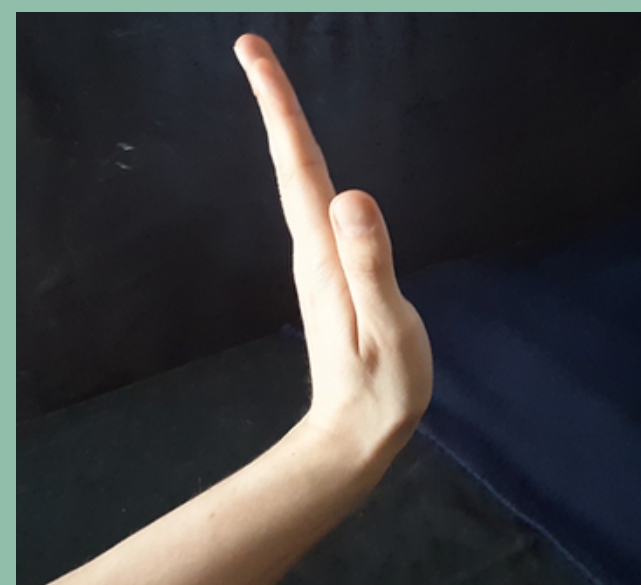
Ćwiczenie ślizgu i napinania nerwu pośrodkowego



Postawa 1. Palce zgięte, nadgarstek i kciuk w naturalnej pozycji



Postawa 2. Palce wyprostowane, nadgarstek i kciuk w naturalnej pozycji



Postawa 3. Palce i nadgarstek wyprostowane, kciuk w naturalnej pozycji

Zwiększanie ruchomości ręki

Ćwiczenie ślizgu i napinania nerwu pośrodkowego



Postawa 4. Palce,
nadgarstek i kciuk
wyprostowane



Postawa 5.
Postawa 4, jednak
powierzchnia
dłoniowa ręki
skierowana w górę



Postawa 6.
Postawa 5, jednak
kciuk mocno
naciągnięty drugą
ręką



Życzymy przyjemności podczas wykonywania ćwiczeń oraz wytrwałości i powodzenia w osiągnięciu swoich celów zdrowotnych.

REALIZACJA

Wydział Nauk o Zdrowiu

Dział Marketingu i Karier



Akademia Wychowania Fizycznego
im. Eugeniusza Piaseckiego w Poznaniu