

# Кистевой туннельный синдром

# Причины

- ❖ боль в направлении ладони, предплечье;
- ❖ чувство слабости и беспомощности в руке;
- ❖ холодные руки - теплые предплечья;
- ❖ потеря прочности в пальцах;
- ❖ потеря чувствительности в пальцах при гуманитарной помощи - столовые приборы, бокалы, ручки;
- ❖ онемение индекса, в среднем и безымянным пальцем;
- ❖ онемение большого пальца;
- ❖ потери штрафа движения руки двигателя - неуклюжесть пальцев;
- ❖ боль в плечах и шее;
- ❖ покалывание или онемение в пальцах рук или ладонью, особенно большим и указательным пальцами, средним и безымянным пальцем, но не мизинца (мизинец). Рукопожатие не помогает чувство проходит. В прогрессирования этого заболевания жесткость может стать постоянным

# СИМПТОМЫ

- ✓ Симптомы обычно начинают постепенно с онемения, жжения, покалывания или утолщение ладонь и пальцы, особенно большим и указательным пальцами, средний и безымянный палец, но не мизинец. Часто пациенты чувствуют боль или онемение пальцев, никаких признаков воспаления или потеря чувствительности. Симптомы заболевания появляются сначала в одну или обе руки на ночь, особенно если запястья согнуты. После пробуждения испытания необходимо избавиться от запястья. Когда симптомы ухудшаются, жалобы происходят в течение дня. Рука трудно сжимается в кулак, освобождается подарками, очень трудно на тонкие движения пальцев. Хронические и отсутствии лечения, мышцы у основания большого пальца может стать недееспособным, даже трудно отличить ощущения, такие как холодные и теплые с пораженной области.

# Диагностика туннельного синдрома

- Врач, изучая анамнез заболевания, выяснит, не страдает ли пациент какими-либо болезнями, например, такими, как диабет, артрит, гипотиреоз, и нет ли беременности. Выяснит, не было ли травм запястья, руки или шеи. Изучит род занятий, которая могла стать причиной заболевания и профессию, не является ли это профессиональным заболеванием. Врач проведет обследования ощущений запястья, рук, кисти, плеч, а также крепость шеи, плеч, рук, кистей, запястий.
- Для диагностирования можно также использовать тест Фалена: Подняв локоть до уровня плеча и, повернув внутрь заднюю часть запястья, сделав так, чтобы соприкасались запястья двух рук нужно удерживать такое положение 60 секунд. В этом положении увеличивается давление и в кистевом туннеле и в области срединного нерва. При воспроизведении или ухудшении симптомов (покалывание и боль) после проведения теста, то это указывает на синдром туннельного запястья.

# Лечение

Если симптомы незначительные, то они лечатся в домашних условиях. Главная цель домашнего ухода – облегчить умеренные симптомы туннельного синдрома. Раннее лечение дает большие шансы остановить симптомы и течение болезни с целью предотвращения необратимого повреждения нерва.

Для восстановления работоспособности кисти можно дома делать следующие упражнения:

1. Перестать заниматься тем, что является причиной онемения и боли. Между сменами деятельности давать своему запястью более продолжительный отдых;
2. К запястью прикладывать лед 1-2 раза в день от 10 до 15 минут. Для уменьшения отечности и облегчения боли можно принимать противовоспалительные нестероидные препараты;
3. Для держания запястья в нейтральном положении накладывают шину на запястье на 4-6 недель. Это поможет снять со срединного нерва давление.

□ Полезны будут и следующие упражнения:

- 1) Втягивая голову, одновременно поднимайте плечи, только медленно.
- 2) Руками сделайте несколько взмахов сначала вперед, потом в разные стороны и поворачивайте ими.
- 3) Поворачивайте медленно головой в разные стороны.

□ Лечебная гимнастика для пальцев рук:

- 1) Прижимаем пальцы к ладони, потом выпрямляем.
- 2) Расставляем пальцы, потом соединяем пальцы вместе.
- 3) К ладони пригибаем большой палец, он должен быть прямым.
- 4) Большой палец отставляем подальше от ладони, возвращаем назад, но так, чтобы большой палец совместился с указательным пальцем.
- 5) Большой палец перемещаем вдоль ладони и

- Стоит отметить, что упражнения и массаж отдельных пальцев благоприятно сказывается на работе жизненно важных органов: массаж безымянного пальца положительно воздействует на печень; указательного пальца — на работу желудка; большого пальца — увеличивает функциональную активность мозга; среднего пальца — на кишечник; мизинца — снимает нервное переутомление и психическое напряжение, улучшает работу сердца.
- Массировать пальцы надавливающими движениями следует начинать от основания пальца до его подушечки, то есть до кончика. Массируем пальцы обеих рук поочередно в следующей последовательности, сначала лицевая сторона, потом тыльная сторона, и боковые стороны в завершении.

# Распространенность туннельного синдрома

- Туннельный синдром до активного развития компьютеров по данным российских медиков, возникал у 3% женщин и 2% мужчин. Чаще наблюдался у женщин после 40 лет. Однако после возникновения профессии «программист», это заболевание стало профессиональным.
- Чаще страдают от синдрома запястного канала женщины – возможно, из-за небольшого размера канала. В «зоне риска» также люди, страдающие сахарным диабетом или другими метаболическими болезнями. Данный синдром, как правило, наблюдается у взрослых и крайне редко встречается у детей.



# Прогноз при туннельном синдроме

- При своевременной диагностике и комплексном адекватном лечении прогноз благоприятный. При запущенном заболевании прогноз неблагоприятен, может привести к необратимому повреждению нерва.
- Для того, что бы избежать возникновения и развития синдрома необходимо:
  1. делать частые перерывы в работе;
  2. во время паузы разомните кисти – подойдут любые упражнения с широкой амплитудой (например вращение кистями, сжимание и разжимание пальцев), можно использовать кистевой эспандер;
  3. использовать коврик для мышки с валиком под запястье;
  4. использовать эргономичную клавиатуру (например раздельную) и мышь(выбор сейчас достаточно большой);
  5. правильно подобрать для работы компьютерный стол и кресло

# Профилактика туннельного синдрома

Профилактические мероприятия при туннельном синдроме:

- ✓ 1. Избегать курение;
- ✓ 2. Заниматься регулярно спортом;
- ✓ 3. Поддерживать здоровый вес тела.

Модифицирование автоматизированного рабочего места, клавиатуры, а также рабочих инструментов поможет предотвратить развития кистевого туннельного синдрома, а своевременное лечение артрита не даст развиться туннельному синдрому запястья.

# ФОТО

