



Sindrom karpalnega kanala - ne hvala!

1.del



Vir http://en.wikipedia.org/wiki/File:Carpal_Tunnel_Syndrome_Operation.jpg

Da bi zmanjšali kvarne vplive sodobnega življenja, ki vpliva tudi na naše roke, je potrebno ves čas izvajati vaje. Delo z računalniško miško, pisanje na računalniku in vsa dela z zapestjem in dlani vplivajo na nastanek sindroma karpalnega kanala, kjer lahko pride tudi do utesnitve živca. Pozorni moramo biti:

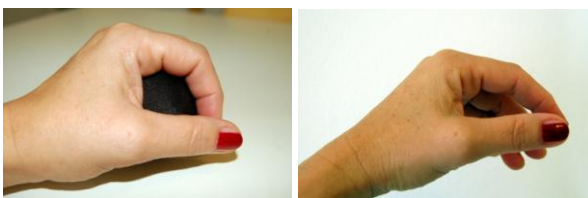
- Da opravljamo dnevne aktivnosti v položajih, ki so najmanj stresni za sklepe, neboleči in s porabo najmanj energije.
- Spoštujemo bolečino → prekinimo, ko nastopi, spremenimo položaj (posebno kadar bolečina ostaja tudi še po eni uri, ko že nehamo z aktivnostjo).
- Vzdržujemo normalen obseg giba in mišično moč (pozorni bodimo na okorelost - stretching če je potrebno).
- Nuno je potrebno ravnovesje med aktivnostjo in počitkom.
- Izogibajmo se aktivnostim v samo enem položaju skozi daljše obdobje (odpirajmo vrata z obema rokama, režimo z nožem s celo roko, jejmo s celo roko, uporabljajmo pripomočke, nošenje na rami ne v roki, ne zvijajmo prstov - ožemaj raje z dlanmi).

Tokrat za začetek nekaj vaj za drsenje kit, ki krčijo in upogibajo zapestje (fleksorjev). Vaje delajte počasi od začetka do konca, pazite da je gib res v tistem sklepu, kateremu je vaja namenjena.



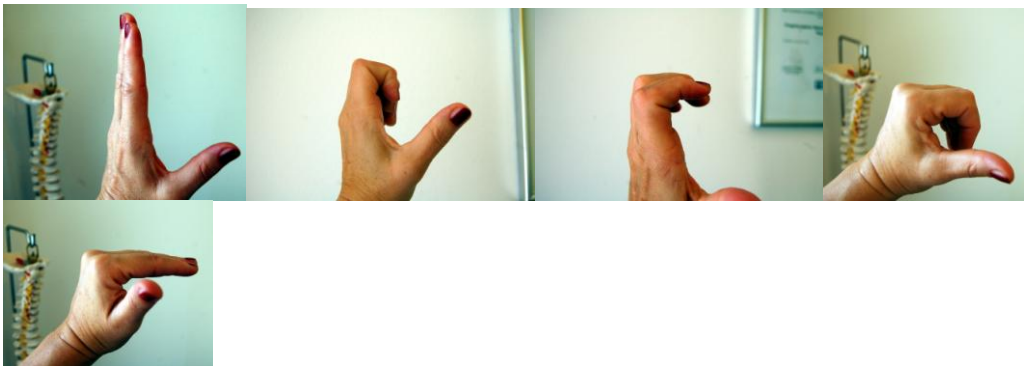
Neutralni položaj

Kadar počivamo mora biti roka v nevtralnem položaju. Včasih pomaga, če v rokah držimo mehko žogico.



Skrčeni prsti

Postopoma krčimo prste po sklepih, začnemo zgoraj iz iztegnjenega in nadaljujemo s selektivnim krčenjem sklepov.



Zaprto zapestje

Naredimo pest

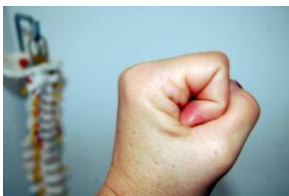
Fizioterapija Mediko
Mediko d.o.o.

Blanka Koščak Tivadar dipl.fiziot.
Pnf in Cyriax terapevt

Dedni Dol 33, 1294 Višnja gora
Tel.: 01 78 84 631

Dolenjska cesta 156b, 1000 Ljubljana
Tel.: 01 42 73 129

e-mail: mediko@siol.net, www.mediko.si



Vaje za zapestje v vseh položajih

Dodamo še vaje za fleksorje zapestja. Prosto ali čez rob mize upogibamo zapestje.



Vaje s palcem

Delamo še vaje s palcem. Počasi drsimo po dlani s palcem navzdol. Približamo palec in mezinec.



Blanka Koščak Tivadar, dipl. fiziot
Pnf in Cyriax terapevt
www.fizioterapija-mediko.si