



ZDRAVÍ A KRÁSA 13. 04. 2012

## Syndrom karpálního tunelu hrozí všem uživatelům počítače

**V úvodu tohoto článku byla zmíněna nejčastější příčina vzniku onemocnění. Je jí opakované utlačování příslušného nervu a chronické přetěžování. Ke...**

Z odborného hlediska patří **syndrom karpálního tunelu** mezi tzv. úžinové syndromy. Jedná se totiž o poškození **periferních nervů**, které prochází právě anatomicky úzkými místy. Přímo karpální tunel se nachází v **přední oblasti zápěstí** a vede jím jeden z hlavních nervů – **nervus medianus**. Dojde-li z jakéhokoliv důvodu ke zvětšení nebo změně polohy vazivové tkáně, co je obsažena v jinak kostěném tunelu, pak je daný nerv **utlačován a drážděn**, což se projevuje úpornou bolestí a brněním. Tyto potíže jsou obvykle intenzivnější v klidu. I proto se **syndrom karpálního tunelu** stává překážkou vydatného spánku, a tak nemoc výrazným způsobem zasahuje do života dané osoby.

### Jak syndrom karpálního tunelu vzniká?

V úvodu tohoto článku byla zmíněna nejčastější **příčina vzniku** onemocnění. Je jí opakované utlačování příslušného nervu a chronické přetěžování. Ke dráždění může dojít také po úraze, kdy se anatomicky změní postavení menších kůstek v dané oblasti nebo vznikne otok šlach doléhajících právě na hlavní nerv. Ten ovlivňuje **jemnou a hrubou motoriku** a celkovou citlivost prstů. Nezřídka je **syndrom karpálního tunelu** i doprovodným příznakem jiné choroby, často se objevuje u žen i v rámci těhotenství, pro které je typické zadržování vody v těle, v důsledku čehož dochází k popisovaným rizikovým otokům.

## • Rizikové faktory

Syndrom karpálního tunelu způsobují především tedy opakovaná mikrotraumata nervu. Ty jsou důsledkem konkrétních **poloh a pohybů**. I proto patří dle statistik tato choroba mezi velice časté **nemoci z povolání**. V České republice jí trpí na 40 000 lidí, žen až 4x více jak mužů. Z tohoto hlediska se k rizikovým faktorům řadí pohyby rukou doprovázející zejména:

- práci na počítači
- intenzivní psaní
- řízení automobilu
- vaření
- hru na klavír a kytaru
- zvedání a nošení těžkých břemen
- opakované drobné manuální úkony (kompletování malých součástek apod.)
- práce s vibračním náradím (motorová pila, sbíječka apod.)

## Příznaky a projevy charakterizuje velká bolest

**Syndrom karpálního tunelu** se projevuje palčivou **bolestí dlaně a druhého, třetího a čtvrtého prstu**, zpravidla v kombinaci s **brněním** a celkově **nepříjemnými pocity** v těchto místech. Jak už bylo napsáno výše, typicky se jedná o **klidové senzitivní příznaky**, takže největší intenzitu nabírají při odpočinku a v noci. Rychlou, avšak dočasnou, pomocí bývá **protřepání** nebo **rozhýbání** ruky a prstů. Ty v klidu jakoby **tuhnou** a nemocný mívá pocity, že je nemožné jimi pohnout. Bolest nemusí nutně zasahovat pouze okolí zápěstí. Může se linout nebo subjektivně vystřelovat **po celé délce daného nervu** až k loktu. Potíže se obvykle objevují **jednostranně** (výrazněji u dominantnější končetiny), v případě postižení oboustranného se projevují **asymetricky a střídavě**. **Syndrom karpálního tunelu** může způsobovat i chvilkové motorické výpadky ruky. V pozdějších stádiích se vyskytují poruchy čítí ve střední oblasti druhého a třetího prstu.

## Diagnózu stanovuje neurolog

Jestliže vás trápí výše popisované obtíže, určitě **neodkládejte návštěvu praktického lékaře**. Ten vás určitě pošle k neurologovi. Kompletní diagnózu je většinou možné stanovit na základě vyšetření pomocí speciální nebolestivé zobrazovací **metody EMG**.

EMG (elektromyografie) je medicínská technika sloužící ke zhodnocení funkčnosti pohybového aparátu. Přístroj nazvaný elektromyograf funguje na principu snímání vzruchů přes snímače, které jsou umístěny na těle pacienta. Výsledek se ukazuje jako křivka, na které lékař dokáže rozeznat míru případného poškození, tedy poruchu vedení nervu nebo nervosvalového přenosu.




## Léčba syndromu v prvotních stádiích vyžaduje především změnu návyků

Podle toho, jakou dobu a v jaké míře obtíže trvají, se následně volí vhodná terapie. Pokud nedošlo k přecházení příznaků nebo zbytečnému odkladu stanovení diagnózy, pak se v prvních fázích přistupuje ke **konzervativní léčbě**. Ta zahrnuje především vyvarování se činnostem, které vznik syndromu pravděpodobně **vyprovokovaly**. Často tak spousta pacientů musí definitivně skončit s

prací, co do té doby vykonávaly, protože ji nelze provozovat jiným, tedy pro zdraví příznivějším, způsobem. Pomáhají i **injekční aplikace kortikoidů** přímo do karpálního tunelu, **fyzioterapie** a **podávání antirevmatik a léků**, co tlumí bolest. Některým nemocným je doporučována **fixace** zápěstí. Úlevu přinášejí i **chladivé obklady** a masti. Lze vyzkoušet i **alternativní léčebné metody**, z těch nejznámějších stačí zmínit akupunkturu. Součástí tohoto postupu jsou samozřejmě i **pravidelné cviky**. Tipy, jak je provádět, naleznete v závěru tohoto článku.

Jestliže se však stav nezlepší a naopak nastane zhoršení, nezbyvá nic jiného než podstoupit léčbu chirurgickou.

## Operace se volí u těžších případů a při selhání konzervativních metod

Dlouhodobé trvání obtíží vyžaduje zmíněnou **chirurgickou terapii**. Při operaci se nařízne vaz, aby mohl být uvolněn utlačovaný nerv. Zákrok se řadí mezi ty **méně náročné**, může být proveden i ambulantně s využitím lokální anestezie, trvá **necelou hodinu** a řez je většinou dlouhý přibližně 3 centimetry. Úlevu by měl člověk pocítit již do několika dnů. Po operaci je samozřejmě nutné  dodržovat doporučená **režimová opatření**, která se týkají především **nezatěžování ruky** nebo eliminace pohybů, které **syndrom karpálního tunelu** spustily. Obecně dojde k celkové normalizaci všech funkcí ruky do půl roku, každý případ je však individuální, a tak záleží nejen na rozsahu poškození nervu, ale také na tom, jak daný pacient léčbu podpoří svou snahou. Vzniklou jizvu se vyplatí **jemně masírovat krouživými pohyby** bříšky prstů, čímž se urychlí regenerace a dojde také k lepšímu vstřebávání používaných léčivých mastí. Pomoci si můžete i užíváním **vitaminu B6**, který dokáže potlačovat zánětlivé procesy v nervových vláknech.

Operace se nebojte, představuje v současné době jedinou účinnou metodu, která se postará o vyřešení všech problémů, co jsou pro **syndrom karpálního tunelu** typické.

## Správnými návyky je možné se rozvoji syndromu vyvarovat

Patříte-li mezi osoby vykonávající rizikové činnosti, které jsme si již přiblížili, pak byste určitě neměli podcenit **prevenci**. Ta spočívá v uvědomění si, jaké pohyby a polohy děláte opakovaně, dlouhodobě a intenzivně, a tak by se mohly stát příčinou vzniku tohoto onemocnění. Obecně se můžete držet následujících doporučení:

• Nespěte v poloze, při které budete mít ohnuté zápěstí.
• Při práci s nástroji a náradím držte zápěstí rovně, případně ho zpevnějte fixačními pomůckami.
• Ulevujte si při práci, dopřávejte si pauzy, během kterých si ruce protáhnete.
• Pořídte si masážní pomůcky na ruce a používejte je.
• Po namáhavé činnosti dopřejte rukám klid, případně bylinný zábal.
• Nepřetěžujte ruce.
• Jestliže se objeví příznaky značící, že něco není v pořádku, ihned navštivte lékaře.
• Udělejte si každý den čas pár minut a procvičujte zápěstí.

## Cviky jako prevence nebo součást terapie

Ať už máte **syndrom karpálního tunelu** diagnostikovaný, nebo se svým povoláním řadíte mezi rizikové skupiny, vhodnými **cviky** si můžete pomoci. Jak na to?

**Tip č. 1:** Sedněte si na židli, narovnejte páteř a natáhněte obě ruce před sebe dlaněmi vzhůru.

Následně uchopte mezi palec a zbylé prsty pravé ruky dlaň levé ruky (ta stále směřuje vzhůru) a jemným tlakem ji ohýbejte tak, jako byste se pokoušeli vytvořit na levé ruce mezi dlaní a předloktím pravý úhel. Úkon nesmí palčivě bolet, ale musíte ho cítit. Poté povolte a po chvíli opakujte. Tlak můžete zaměřit nejen na dlaň jako celek, ale i jednotlivé prsty. Takto dle chuti a času vystřídejte obě ruce. Na závěr cvičení je pak obě protřepejte.

**Tip č. 2:** Během práce můžete také zápěstí protáhnout pomalými krouživými pohyby, nejprve na jednu stranu, poté naopak. Cvik provádějte s nataženými prsty i se sevřenými pěstmi.

**Tip č. 3:** Opět se posadte rovně a uvolněte se. Přiložte ruce dlaněmi k sobě (jako při modlení). Mějte natažené prsty, lokty směřují jako pomyslné šipky dolů. Nyní plynulým tlakem přesouvejte dlaně směrem dolů, přičemž se lokty budou zvedat nahoru, až budou předloktí v jedné rovině. Obdobně pomalu se vracujte do původní polohy a cvik opakujte. Na závěr samozřejmě ruce protřepejte.

**Syndrom karpálního tunelu** je závažnou chorobou, která může obrátit život doslova vzhůru nohama. V případě neléčení zanechá **trvalé následky**, protože nedojde k **regeneraci poškozeného nervu** a funkce ruky tak bude nenávratně omezena. Onemocnění se navíc může **vyvíjet i několik let**, kdy se příznaky objevují jen zřídka, a tak jim nemocný nepřikládá žádný význam. To je chyba, které se dle zkušeností lékařů dopouští značná část pacientů. Věnujte proto svému zdraví pozornost a snažte se zamyslet nad tím, zda a jak můžete ovlivnit působení rizikových faktorů.