

Названы последствия продолжительной работы за компьютером и способы профилактики туннельного синдрома

Туннельный синдром запястья — это состояние, при котором нерв в области запястья оказывается зажатым, что приводит к боли, онемению и слабости руки. Чаще всего проблема встречается у женщин, так как их запястный канал анатомически уже. Среди причин — воспалительные процессы, травмы кисти и заболевания, вызывающие отёчность, например, эндокринные нарушения или проблемы с сердцем. В группе риска находятся те, кто активно использует руки в работе, включая музыкантов, спортсменов, плотников и офисных сотрудников.

Симптомы начинаются с неприятных ощущений, таких как покалывание, жгучая боль и онемение, но могут дойти до серьёзных ограничений движений и даже атрофии мышц. В тяжёлых случаях кисть принимает форму, напоминающую «когтистую лапу». Для диагностики используются такие методы, как электронейромиография, МРТ и УЗИ сосудов. Лечение обычно начинают с консервативных мер: фиксации запястья, использования мазей и тейпов, а в сложных случаях проводят операцию, чтобы устранить сдавливание нерва.

Чтобы предотвратить синдром, важно заботиться о своих руках. Во время работы рекомендуется делать упражнения для запястья: сгибания, вращения и самомассаж. Если вы работаете за компьютером, настройте клавиатуру так, чтобы запястья не сгибались. А при первых симптомах стоит воспользоваться согревающими бандажами или обратиться к врачу для получения точной диагностики и рекомендаций.