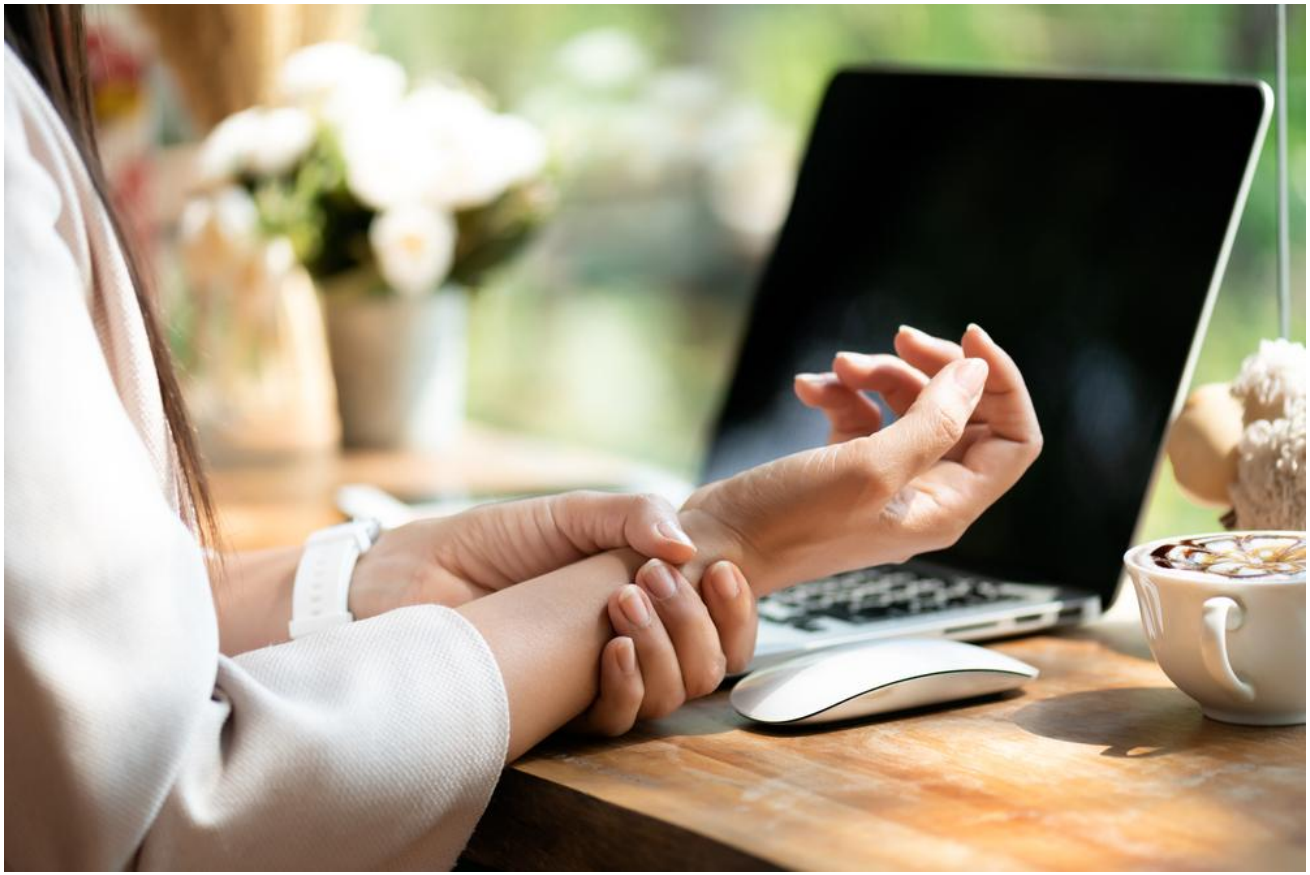
magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz

O zdraví 31. 10. 2022 | Mgr. Martina Karasová

Brnění prstů nepodceňujte, syndrom karpálního tunelu nemusí skončit operací

URL článku: magazin/clanky/o-zdravi/Brneni-prstu-nepodcenujte,-syndrom-karpalniho-tunelu-nemusi-skoncit-operaci__s10012x20416.html

Budí vás v noci bolest nebo brnění ruky? Dělá vám potíže udělat špetku a slábne vám ruka? Pak se možná potýkáte se syndromem karpálního tunelu.



Karpální tunel je oblast v zápěstí, kde probíhají šlachy ohybačů prstů a mediální nerv. Tento tunel ze tří stran obklopují zápěstní kůstky a shora ho kryje příčný zápěstní vaz. Při dlouhodobém přetěžování zápěstí a ruky zbytní šlachy procházejících karpálním tunelem, dojde k útlaku nervu (nervus

medianus) v oblasti karpálního tunelu, který pak vede k nedokrvení nervu a má za následek **brnění, mravenčení a slabost** – především palce, ukazováčku a prostředníčku.

Zdravotní příčina nebo stereotyp

Rizikové pro rozvoj syndromu karpálního tunelu jsou zejména:

- stereotypní práce s vibrujícími nástroji,
- psaní na počítači,
- hra na hudební nástroj.

Příčiny však mohou být i zdravotní, a to například:

- metabolické změny u diabetiků,
- hormonální změny u žen v menopauze či pacientů se sníženou funkcí štítné žlázy,
- úrazy zápěstí.

Často se pak potíže ozvou i v těhotenství, kdy ženy více otékají.

Od mravenčení ke zhoršení motoriky

Nejčastěji pacient pociťuje nepříjemné **brnění v oblasti palce, ukazováku a prostředníku postižené ruky.**

Obtíže se většinou zhoršují v noci, kdy je ruka ve strnulém postavení s ohnutým zápěstím. Úlevovým manévrem bývá protřepávání a svěšení ruky.

Tyto příznaky postupně doprovází i **zhoršení jemné motoriky prstů.** Někdy mohou bolesti vystřelovat přes loket až k ramennímu kloubu.

Při delším trvání obtíží se stav většinou zhoršuje a postupně **dochází ke slábnutí a ztrátě svalové hmoty palcového valu.** Ruka se stává neobratnou, je nemožné udělat špetku, v této fázi již pacientům často

vypadávají věci z rukou. Někdy dokonce dochází ke zmírnění brnění, což však není známkou zlepšení stavu, ale naopak odumírání nervu.

Operaci lze předejít včasnou terapií

Počáteční a lehčí stádia syndromu karpálního tunelu se dají **úspěšně léčit konzervativní cestou**, při pokročilém onemocnění je na místě **operační řešení**.

V první řadě je však nutné **omezit pohyby a činnosti, které potíže způsobují**, vhodné je i noční dlahování. Nedílnou součástí konzervativní terapie je i **fyzioterapie**, kdy terapeut pracuje s měkkými tkáněmi ruky, horní končetiny, ale i ramenního pletence či oblasti krku. Provádí také mobilizace kloubů a pracuje i s držením těla či úpravou nevhodných pohybových i pracovních návyků. Při léčbě syndromu karpálního tunelu lze využít i

kinesiotapingu nebo některých metod fyzikální terapie. Důležité je **začít řešit tento problém včas**.

Zdroj obrázků v textu: Shutterstock.com
Zdroj informací: neurosurg.cz; vlastní praxe (autorka je fyzioterapeut)

bolest ruky brnění ruky fyzioterapie noční bolesti syndrom karpálního tunelu

---

Copyright © 2024
Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz