

Stŕpnutá ruka trápi čoraz viac Slovákov + + + Fitnesku Zoru Czoborovú

až operácia zbavila mučivých bolestí

Pre priškripnutý nerv pod nôž!



Fitneska Zora Czoborová nemohla pre bolest spávať.



BRATISLAVA - Prestala vás poslučiť ruka, tŕpe vám, neudržite vnej ani počas a v noci sa budíte na bolesti? Zrejme máte syndróm karpálneho tunela, ktorý trápi čoraz viac ľudí. Nedávno preň mušela pod nož známa fitneska Zora Czoborová!

Syndróm karpálneho tunela je dnes najčastejšou chorobou z povolania. Pre stačený a podráždený nerv ruka trpne, bolí a nedá vám spať. Ak nechcete skončiť u chirurga ako fitneska, musíte problém odhaliť včas a s rukou správne relaxovať!

Dávajte si pozor, najmä ak stále zaťažujete tie isté svaly na ruke, napríklad pri práci

s počítačom myšou. Vtedy sa v nich totiž vytvára napätie, ktoré sa prejaví neprijemnou bolesťou. Syndróm karpálneho tunela môže dospieť až do štátia, keď už neudržíte v ruke počar a banálny úkon, ako zapnúť gombík, sa pre vás stane nemožným. Tu nel v zápatí, kadiaľ prechádzajú rôzne nervy a šachy,

Medzi prvými príznakmi, ktoré sa prejaví, je tŕpnanie prstov, mravčenie, bolesť v oblasti zápatia, necitlivosť končiek prstov a svalová slabosť ruky. „Mravčenie a znížená citlosť má pacient naj-

zafázať.“ V počiatčiných

štadiach ochorenia možno príznaky zmieriť liekmi proti bolesti, protizápalovými vlastnosťami, injekciami B vitamínov a rehabilitáciou,“ vysvetli chirurg Imrich Kováč.

V pokročilých štadiách však liečba už nezaberá a treba pristúpiť k operácii.

U lekára absolviujete elektromyografické vyšetrenie, ktoré overuje kvalitu nervového zásobenia ruky.

Váhať s operáciou sa nevyplati. „Dlhodobé neopodstatnené odkladanie chirurgického zákroku môže viesť k nenávratnému poškodeniu funkcie a citlivosti ruky,“ upozornil Imrich Kováč.

Cieľom operácie pri živinových syndrónoch je uvoľniť tlak na zasiahanú nervu zo strany okolitých tkániov ci kôsti. Nepríjemné nočné bolesti hneď po operácii ustúpia a postupom času sa bude ťlošovať aj citlosť prstov. „Či sa ruka uzdravi úplne, závisí od štadia ochorenia, s ktorým pacient príšiel,“ uzavrel.

Neprijemné na chorobe je, že ruka tŕpe a bolí vás najmä v noci, keď je v pokoji, a ráno chvíľu trvá, kým sa rozhybe. Ak napríklad nezvyčajne akým páncierom križom cez dlážku k ostatným prstom, už máte problém. V prvom rade treba ruku so zápatím šetriť a ne-

Zora: Nechala som to zájst' príliš ďaleko

Operáciu karpálneho nervu podstúpila Zora Czoborová len nedávno a vďaka nej sa už v noci nebúdú na bolesti.

Sportovkyňa sa však k tomuto ochoreniu nedopracovala tým, že by si ruku pri práci neúmerne pretázovala. U nej bol dôvod úplne iný. „Akó

18-ročná som mala fažkú haváriu so štvornásobou fraktúrou ruky pravé v zápatí. Celé zápatie sa mi zle zrástlo, nik ani nevie, že ho nemám ohýbať. Kočolyk som robila, zápatie sa pretázalo, ukazovalo a prostredník zaťažoval ochrovat,“ hovorí Zora, ktorá mala problém

k rastom a zužovaniu

karpálneho tunela,“ spomína Zora.

S bolestou bojovala takmer desať rokov. „No v poslednom čase som už mala problem aj 20 sekund udržať v ruke mobil, alebo okamžite mi palec, ukažoval a prostredník zaťažoval ochrovat,“ postažovala sa fitneska. Hoci operáciu odkladala, napokon sa jej

aj so ťlošovaním.

„Najhoršie bolo, že som sa v poslednom čase už ani nevedela vyspať. Každú polnočinku som sa buďla na to, akoby ma na ruke stíjal červené mravce a este akoby mi niekto po ruke chodil žehličkom,“ postažovala sa fitneska. Hoci operáciu odkladala, napokon sa jej

ani tak nevyháňa.

„Lekár mi vynadal, prečo som to nechala zaistiť tak ďaleko. Mohlo sa totiž stat, že nervy budú natolko zdegenerované, že ani operácia nepomôže a ruka by častočne ochrana vyskytne až okolo štridiatky,“ doplnil lekár.

Okamžite po operácii prísila úava.

mf, foto: Michal Šebera

zaťažovať. „V počiatčiných štadiach ochorenia možno príznaky zmieriť liekmi proti bolesti, protizápalovými vlastnosťami, injekciami B vitamínov a rehabilitáciou,“ vysvetli chirurg.

Tento zdravotný problém majú prevažne robotníci, oprávári, mašéri či krajčíri, ktorí robia manuálne, no nevyhýbajú ani klavisti a ľudom pracujúcim na počítačoch. Môže sa tiež objaviť u tehotných žien, ale u nich ho spôsobí hormonálna zmena v organizme a po pôrode zvyčajne spontane upustenie.

„Kým v minulosti bol syndróm karpálneho tunela doménou starších ľudí, v súčasnosti sa veková hranica stále posúva nadol. Bežne sa vyskytuje aj okolo štridiatky,“ doplnil lekár.

Neprijemné na chorobe je, že ruka tŕpe a bolí vás najmä v noci, keď je v pokoji, a ráno chvíľu trvá, kým sa rozhybe. Ak napríklad nezvyčajne akým páncierom križom cez dlážku k ostatným prstom, už máte problém. V prvom rade treba ruku so zápatím šetriť a ne-

záplaty. „Dlhodobé neopodstatnené odkladanie chirurgického zákroku môže viesť k nenávratnému poškodeniu funkcie a citlivosti ruky,“ upozornil Imrich Kováč.

Cieľom operácie pri živinových syndrónoch je uvoľniť tlak na zasiahanú nervu zo strany okolitých tkániov ci kôsti. Nepríjemné nočné bolesti hneď po operácii ustúpia a postupom času sa bude ťlošovať aj citlosť prstov. „Či sa ruka uzdravi úplne, závisí od štadia ochorenia, s ktorým pacient príšiel,“ uzavrel.

mf, foto: Michal Šebera, Matej Jankovič, shutterstock

VIDEO
nájdete
na placka.sk/tunel

Toto vám pomôže:



● Pri práci s počítačom po užívajte podložku pod zápatie. Robte si pravidelné krátke prestávky. Dôležité je aj správne sedenie – vystrety chrbát a nohy položené na dĺžku.

Stláčanie gumového loptičky prevcieť všetky svaly.

● Rýchly a efektívny cvik: položte ruky na kraj stola a krúžte palcami najskôr jedným a potom druhým smerom.

● Opuchom možete predísť pri vidievnym masírováním a pretáhovaním prstov, križením zápatia a otváraním a ztváraním dlaní.