

Ach, ty karpály!



Co je syndrom karpálního tunelu?

Karpální tunel představuje úzký průchod mezi předloktím a dlaní ohraničený karpálními kostmi a vazy. Prochází jím nervy, cévy a šlachy, které ovládají prsty. Při útlaku nervu v této oblasti dochází k bolestivému stavu nazývanému syndrom karpálního tunelu.

Koho postihuje?

Obvykle se mluví o tom, že „karpál zlobí“ toho, kdo se hodně věnuje počítačům, a tedy má při práci s myší nebo klávesnicí nepřirozený sklon zápěstí. Problémy s karpálním tunelem však může způsobit i práce s vibračními nástroji, jako je bruska, přiklepová vrtačka, motorová pila, pneumatické kladivo apod. Na tu otravnou bolest si stěžují i řidiči, skladníci, pracovníci u montážních pásů, maminky, které často zvedají své děti, lidé, kteří se pohybují s pomocí francouzských holí. **Pozor by si ovšem měli dát také ti, kdo pravidelně hrají na hudební nástroje (zejména strunné), nebo dokonce ti, kdo denně hojně razítkují.**

Potíže začínají i v přechodu, těhotenství, při obezitě nebo se mohou projevit po zlomenině, popálení či v důsledku infekce. Statisticky je spočítáno, že se během života syndrom karpálního tunelu vyskytuje až u 4 % populace, 4× častěji u žen než u mužů.

Pomoc přináší cvičení

PROTAŽENÍ PRSTŮ

1. Natáhneme levou paži před sebe, jako bychom ji chtěli opřít dlaní o zeď. Čtyři prsty pravé ruky položíme kolmo na prsty ruky levé. Nejméně 20 sekund tlačíme patku dlaně dopředu. To samé uděláme s druhou rukou.
2. Položíme poslední články natažených prstů kromě palce na hranu stolu tak, že zápěstí máme v jedné rovině s ukazováčky. Jemně zatlačíme do stolu a prsty protáhneme. Opakujeme 15×. Palec protáhneme tak, že dlaň a zápěstí položíme na stůl a druhou rukou táhneme palec pryč od ostatních prstů. V krajní pozici zůstaneme po dobu 20 sekund.

PROTAŽENÍ ZÁPĚSTÍ

Sevřeme ruce v pěst s palcem uvnitř. Natáhneme paže před sebe a střídavě uvolňujeme prsty z pěstí ven a vracíme je dovnitř. Cvik opakujeme 15×.

PROTAŽENÍ PAŽÍ A RAMEN

Natáhneme paže před sebe, ruce dáme v pěst, palce jsou natažené. Kýváme zápěstími směrem dolů a zpět, ramena udržujeme uvolněná.

PROTAŽENÍ PŘEDLOKTÍ

1. Spojíme dlaně k sobě před hrudníkem, jejich patky přitom tlačíme proti sobě, prsty zůstanou natažené (jako kdybychom se modlili). Uvolníme ramena a pomalu suneme patky dlaní směrem dolů až do pozice, kdy budou v jedné rovině s předloktími. Pak posuneme spojené dlaně směrem doleva od středu těla. Zůstaneme v tomto protažení 20 sekund.
2. Cvik zopakujeme i na druhou stranu. Vše provádíme velmi pomalu.

PROTAŽENÍ PAŽÍ A TRUPU

1. Propletme prsty rukou mezi sebou, dlaně směřují ven. Natáhneme paže před sebe tak, aby byly před hrudníkem rovnoběžně se zemí. Jemně protlačujeme kořeny prstů a patky dlaní směrem dopředu. Uvolníme napětí v oblasti ramen.
2. S nádechem pak zvedáme natažené paže nad hlavu, s výdechem je vracíme do výchozí pozice. Chodidla přitom zůstávají pevně ukotvená do země, stehna tlačíme dolů a hrudník propínáme dopředu. Opakujeme 3-5×.

PŘETOČENÍ TRUPU

Opět mezi sebou propletme prsty, ruce pak dlaněmi přiložíme zezadu na hlavu. Lokty vytáhneme směrem

ven a uvolníme ramena. Chodidla pevně ukotvíme do země a stehenní kosti tlačíme do židle. Šíji jemně vytahujeme vzhůru. Trup vytočíme doleva, pak doprava.

PROTAŽENÍ ŠÍJE

1. Propleteme prsty rukou, opřeme hlavu do dlaní, vytáhneme lokty směrem ven od podpaží a uvolníme ramena. Pak jemně zatlačíme hlavu do dlaní a vnímáme protažení v šíji. Hlavu máme stále opřenu v dlaních, lokty sevřeme a snažíme se je tlačit dolů.
2. Hlavou mírně tlačíme do dlaní. Vnímáme protažení od šíje až k lopatkám. V této pozici zůstaneme na několik nádechů a výdechů.
3. Potom se vrátíme do původní pozice s lokty ven a znovu se soustředíme na protažení šíje. Vytočíme hlavu nejprve doprava, poté doleva. Cvik opakujeme 3-5× na každou stranu.

PROTAŽENÍ MEDIÁLNÍHO NERVU

Zvedneme pravou paži do výšky ramene. Natočíme pravou dlaň ven od těla. Natáhneme prsty pravé ruky směrem k pravému předloktí a nakloníme hlavu k levému rameni. Zadržíme dech na tři sekundy a uvolníme se. Opakujeme 3×, pak vyměníme strany.

Kdy je nutná operace?

Při přetrvávání a zhoršení obtíží bývá někdy namíste operační řešení. Jedná se o rozsahem nevelký výkon, prováděný obvykle v místním znecitlivění, během něhož operatér z krátkého řezu v patě dlaně protne pevný zápěstní vaz a uvolní tlak v zápěstní úžině. K nervu se dostane opět dost krve s kyslíkem a výživou. Ihned po operaci přestane ruka brnět. Další obtíže ustupují i několik měsíců v závislosti na hojení nervu. Někdy je však nutná další operace, při níž se provede rekonstrukce pohybu palce do opozice.