



چگونه از سندرم تونل مچ پیشگیری کنیم؟

اغلب افرادی که از دست و پنجه خود، کار فراوان می‌کشند یا لازمه فعالیت‌های شغلی‌شان سرپنجه‌های پرکار است ...

سلامت نیوز : اغلب افرادی که از دست و پنجه خود، کار فراوان می‌کشند یا لازمه فعالیت‌های شغلی‌شان سرپنجه‌های پرکار است حواس‌شان به یک اتفاق بسیار مهم و مخفی نیست: فشار بیش از حدی که به مچ دست وارد می‌شود، البته این اتفاق برای همیشه مخفی نمی‌ماند و ناگهان به شکل درد، سوزش، خشکی و گرفتگی پنجه و مچ دست بروز می‌کند و گاهی هم کار به جایی می‌رسد که درد در سراسر دست و بازو تیر می‌کشد. این علائم، هشدارهایی است که باید جدی گرفت و حتماً به پزشک مراجعه کرد.

درد از کجا می‌آید؟

به گزارش سلامت نیوز به نقل از سبب ؛ مچ دست ساختاری شبیه یک تونل دارد که تاندون‌های حرکت‌دهنده پنجه و نیز رشته عصبی این ناحیه از درون این تونل می‌گذرد. هر عاملی که سبب شود فضای داخلی این تونل محدود و تنگ‌تر از حالت طبیعی شود، سبب بروز مشکلات گاه بسیار جدی حرکتی و علائم هشداردهنده فوق خواهد شد. در صورت بی‌توجهی به علائم این عارضه ممکن است کار به جایی برسد که جز جراحی دست، راه دیگری در پیش نباشد.

البته فقط کار فراوان دست سبب بروز این بیماری نیست، عوامل دیگری مانند وراثت، حبس شدن مایعات در ناحیه مچ (بویژه در زنان باردار)، دیابت و روماتیسم مفصلی می‌تواند سبب بروز این بیماری شود. با این همه، راه‌های فراوانی برای پیشگیری از بروز سندرم تونل مچ (یا سندرم کانال کارپ) وجود دارد که در زیر به برخی از مهم‌ترین موارد آن به روایت سایت پریونشن اشاره می‌کنیم:

به مچ خود استراحت بدهید

طی ساعات کار، هنگام رفتن به سمت آب‌سردکن یا دستشویی، دست و پنجه خود را مورد ملامت قرار دهید: هر یک از دست‌های خود را به آرامی و از مچ به سمت بالا و پایین خم کنید و یکی دو دقیقه در هر یک از این جهت‌ها در حالت کشیده نگه دارید. آنگاه انگشتانتان را نیز خم و راست کنید و ورز دهید.

زور زیادی نزنید!

نیازی نیست که به کلیدهای صفحه کلید رایانه محکم ضربه بزنید یا هنگام نوشتن خودکارتان را تا حد مرگ در دستان خود فشار دهید. برخورد آرام انگشتان با صفحه کلید، در حد لمس کردن کلیدها و نگه داشتن خودکار و مداد بدون فشار اضافی در دستان کفایت می‌کند. این کار به دست و پنجه شما فرصت استراحت خواهد داد.

درست بنشینید!

خم شدن رو به جلو هنگامی که بر صندلی پشت میز رایانه نشسته‌اید، می‌تواند سبب اعمال فشار به دست و پنجه و مچ شما شود. جورج تیلمن، استادیار دانشگاه علوم در فیلادلفیا بایدها و نبایدهایی را که به هنگام نشستن پشت میز باید انجام دهید، به شما گوشزد می‌کند:

* باید کف پاهایتان کاملاً روی زمین قرار گیرد و صفحه مانیتور درست در مقابل چشمانتان باشد [یعنی بالاتر و پایین‌تر نباشد که مجبور شوید برای دیدن آن گردن خود را به سمت بالا یا پایین خم کنید]. اگر میز و صندلی شما ارتفاع زیادی دارد از یک زیرپایی برای استقرار مناسب کف پایتان استفاده کنید.

* باید مطمئن باشید پشتی صندلی‌تان گودی کمر را پر می‌کند و تکیه‌گاه مناسبی برای استخوان‌های کتف شماست.

* باید به طور منظم به خود زنگ تفریح بدهید. در این زنگ تفریح دور اتاق یا دفتر کارتتان به مدت 60 ثانیه پیاده‌روی کنید. ایستادن و راه رفتن سبب بهبود وضع استخوان‌بندی خواهد شد. طی کار روزانه پنج بار این کار را انجام دهید.

* نباید پاهای خود را برای مدت طولانی در حالت کشیده قرار دهید و نیز نباید به مدت طولانی پا روی پا بیندازید. ارتفاع صندلی و زیرپایی خود را چنان تنظیم کنید که پا در وضعی قرار داشته باشد که ساق و ران زاویه 90 درجه بسازند و زانو و نشیمن‌گاه تقریباً در یک جهت قرار گیرند. در این شرایط کمترین فشار به مفاصل وارد خواهد شد و مچ دست‌تان نیز از مزایای این کار بی‌بهره نخواهد بود.

دست‌های خود را گرم نگه دارید

نشستن در اتاق سرد دست‌تان را خشک می‌کند، یعنی انعطاف را از سرپنجه شما می‌گیرد و نمی‌توانید براحتی کار کنید. اگر نمی‌توانید دمای اتاق را تنظیم کنید، دستکش بدون انگشت بپوشید. درست است که در ابتدا کمی سخت است و شاید برای دیگران زیادی عجیب به نظر برسد یا همکارانتان کمی سربه‌سرتان بگذارند، اما مطمئن باشید در نهایت دست‌های شما از این کارت‌ان ممنون خواهند بود.