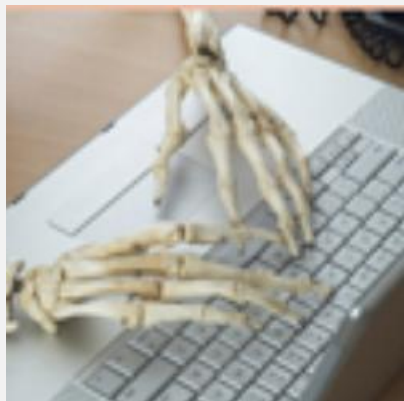


آسیب‌های ناشی از فشار مکرر

آسیب ناشی از فشار مکرر (RSI) اغلب برای افرادی که مدت زمان زیادی پشت کامپیوتر هستند رخ می‌دهد...



آسیب ناشی از فشار مکرر (RSI) اغلب برای افرادی که مدت زمان زیادی پشت کامپیوتر هستند رخ می‌دهد. حرکات مکرر در برخی از ورزش‌ها مانند تنیس هم ممکن است به این آسیب منجر شود. آسیب ناشی از فشار مکرر ممکن است به این عوارض ختم شود:

سندروم تونل مچ که ناشی از تورم کانال باریکی است که در مچ دست میان استخوان و رباطها قرار دارد. آسیب ریشه‌های عصبی در ستون فقرات گردنی، که ناشی از تحت فشار قرار گرفتن دیسک‌های مهره‌های گردن است. علت شایع این مشکل نگهداشتن گوشی تلفن در نزدیک گوش با استفاده از شانه است.

اپی‌کندیلیت، که به آن "آرنج تنیس‌بازان" هم می‌گویند.

کیست‌های گانگلیون، که به صورت برآمدگی‌هایی در مچ دست بروز می‌کنند و ناشی از نشت مواد ژله‌مانند از مفصل یا تاندون هستند.

دیستروفی رفلکسی سمپاتیک، یک عارضه دردناک که در آن دست‌ها خشک، متورم و ضعیف می‌شوند.

تاندونیت، التهاب تاندون‌هایی که عضلات را به استخوان‌ها متصل می‌کنند.