

Vaje

Navodila po operativnem zdravljenju SY karpalnega kanala (CC)

5 / A. VAJA

Med vajo stojite s stegnenimi komolci. Potisnite dlan navzgor in položaj zadržite 5 sekund.



5 / B. VAJA

Sprostite dlani, prsti vam prosto visijo 5 sekund.



5 / C. VAJA

Z zavrnanimi zapestji, močno stisnite pesti in položaj zadržite 5 sekund.



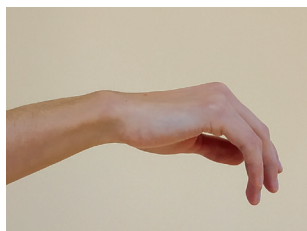
5 / D. VAJA

S stisnjenimi pestmi zapestja potisnite navzdol in položaj zopet zadržite 5 sekund.



5 / E. VAJA

Ponovite vajo številka 5b in nato sprostite roke ob telesu. Ponovite celoten sklop vaj 5a-5d 10x, večkrat dnevno pred in med delom.



Pri operativnem posegu se izvede dekompresija vezivnega, kostnovezivnega ali vezivnomišičnega tkiva, ki utesnjuje živec.

Kako si pomagata?

- ravnajte po navodilu zdravnika;
- takoj po posegu operiran predel hladite z ledom preko obveze;
- roka naj počiva dvignjena nad nivojem srca, večkrat dnevno roko iztegnjeno dvignite v zrak in zadržite dvignjeno 10-20 sekund;
- prste redno razgibavajte (opisana vaja št 3.);
- prste uporabljajte, vendar le zmerno obremenjujte;
- v primeru močnih bolečin, se posvetujte z zdravnikom.

Po odstranitvi šivov oz. ko je rana zaceljena in iz rane ne izteka, lahko pričnete:

- S kopelmi sobne temperature, v katere dodate morskó sol. V vodi izvajate vse predhodno opisane vaje 1 do 4 (3-krat dnevno). Dodatno še 2 do 3-krat dnevno vaje 1 do 4 na suhem.
- Ko se bolečina nekoliko umiri, izvajajte vaje na suhem in dodajte 5. vajo.
- Ko je brazgotina zaceljena, brazgotino masirajte z mastno kremo.

Dodatna navodila in vaje:

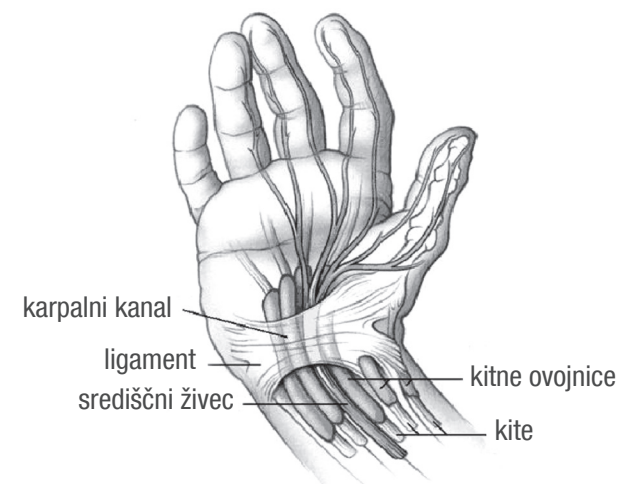
Avtorici: Monika Kotlar, viš. ft. in Martina Grum, dipl. ft.

Potrdila: Komisija za fizioterapijo
Zdravstveni dom Ljubljana, maj 2020

Navodila pacientom s sindromom karpalnega kanala

Zgibanka je namenjena pacientom s težavami zaradi sindroma karpalnega kanala. Navodila bodo v pomoč pri lajšanju bolečine, zmanjševanju mravljinčenja in na sploh pri lajšanju težav zaradi sindroma karpalnega kanala, tudi v primeru operativnega zdravljenja sindroma karpalnega kanala.

Sindrom karpalnega kanala (Sy CC) je najpogostejša okvara perifernega živčevja. Je kronična skeletno-mišična okvara, ki nastane zaradi preobremenitve kitnih ovojnic in zapestja. Imenovana je tudi sindrom čezmerne obremenjenosti. Sy CC predstavlja skupek znakov in simptomov, ki so rezultat utesnitve središčnega živca (nervus medianus) znotraj karpalnega kanala. Medialni živec oživčuje sprednjo skupino mišic podlakti in mišice palčne strani dlani.



Kako nastane in kakšne so težave?

Postopki zdravljenja

Vaje

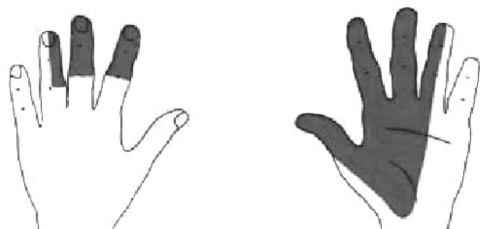
Kako nastane?

- fizikalni vzroki: neugoden položaj in uporaba zapestja – ponavljajoči se gibi upogibanja in iztezanja zapestja pri ročnem delu;
- lokalni vzroki: vnetja, poškodbe, itd.;
- regionalni vzroki: osteoartritis, revmatoidni artritis, putika, itd.;
- sistemski vzroki: diabetes, debelost, hipotiroza, nosečnost, menopavza, alkoholizem, itd.

Kako se kaže?

- blaga prizadetost: subjektivni simptomi so prisotni le krajši čas in sprva občasno (nočna, lokalna bolečina, mravljinčenje...);
- zmerna prizadetost: težave so stalne, pojavlja se zmanjšana mišična moč;
- huda prizadetost: izražene so atrofije in značilne deformacije roke, videti je tudi drugačno strukturo kože.

Za Sy CC je značilen pojav mravljinčenja in slabši občutek od zapestja navzdol po dlani in po prvem, drugem, tretjem ter po polovici četrtega prsta. Težave se pojavljajo predvsem ponoči in pri aktivnosti. V razvoju sindroma sledi občutek nespretnosti in slabosti v prizadeti roki, ki se poslabšuje ob aktivnosti. Pojavi se občutek zatekanja zapestja in prstov.



Postopki zdravljenja:

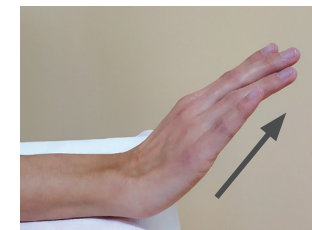
- konzervativno: kratkotrajna imobilizacija v razbremenilnem položaju in izogibanje škodljivim dejavnostim ali
- operativno.

Kako si sami pomagate?

- roko postavite v kopel sobne temperature za nekaj minut;
- zapestje si blago masirajte, roko rahlo »stresite« večkrat dnevno, tudi ponoči;
- menjajte položaj roke in zamenjajte aktivnosti; izogibajte se daljšim ponavljajočim aktivnostim, ki vam poslabšajo težave;
- v kolikor so nočne bolečine glavni problem, vam lahko težave olajša opornica za zapestje; opornico lahko uporabljate tudi podnevi, če se pojavi hujša bolečina ali mravljinčenje;
- izvajajte v nadaljevanju opisane vaje; vaje 1 do 4 izvajajte v akutnem stanju v kopelih (3-krat dnevno), ko se stanje nekoliko izboljša pa na suhem in dodajte vajo številka 5 večkrat na dan;
- z vajo številka 5 si olajšate tudi težave med delom, izvajajte jo vsako uro, kadar je roka v neugodnem položaju ali pri izvajanju ponavljajočih gibov;
- le pravilno večkratno izvajanje vaj je pot k uspehu in boljšemu počutju.

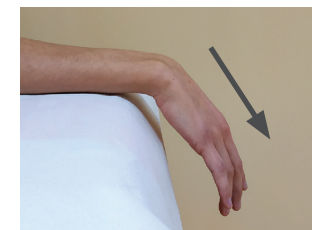
1. VAJA

Roko položite s podlahtjo na mizo, dlan naj visi čez rob. Počasi potisnite dlan navzgor, do končnega položaja in zadržite 5-10 sekund. Vajo ponovite 3-5x, večkrat na dan (vsaj 3x).



2. VAJA

Roka je še vedno na mizi, dlan in zapestje visita čez rob. Počasi potisnite dlan navzdol do končnega položaja in zadržite 5-10 sekund. Vajo ponovite 3-5x, večkrat na dan (vsaj 3x).



Opisani vaji 1 in 2 izvajajte v vodi tako, da je položaj dlani s palcem navzgor, z roko pa potujete levo in desno. Pazite, da ne premikate podlahti.

3. VAJA

S palcem se dotaknite kazalca, zadržite 3-5 sekund, nato popolnoma stegnite prste in razprite dlan. Ponovite še s sredincem ter z ostalima dvema prstoma. Ponovite trikrat, večkrat na dan (vsaj 3x).



4. VAJA

V pesti stisnite mehkejšo gobico (ali mehkejšo žogico, klopko volne, balon napolnjen z moko), zadržite stisk nekaj sekund in ponovite stiske 3-5x, večkrat na dan (vsaj 3x).

