

Materiał prasowy
Warszawa, 16 sierpnia 2018 r.

Jak najnowsze technologie wpływają na nasze ręce?

Czy wielogodzinna praca przy komputerze może powodować zespół „cieśni” kanału nadgarstka i czy korzystanie z ekranów dotykowych faktycznie deformuje dłonie? Jakie problemy mogą mieć dorośli i dzieci w wyniku zbyt częstego korzystania z nowych technologii?

Dolegliwości, na które kiedyś uskarżali się głównie pracownicy biurowi, graficy komputerowi, muzycy lub kasjerzy coraz częściej dotyczą przedstawicieli innych zawodów, a także dzieci i młodzieży. Coraz więcej wolnego czasu spędzamy stacjonarnie, bez wychodzenia z domu, często przed ekranami komputerów i smartfonów. Dla wielu osób ta forma odpoczynku stała się już nawykiem, a nawet stylem życia. Ale jak te nawyki wpływają na nasze zdrowie? Niefizjologiczne ułożenie nadgarstków podczas korzystania z komputera lub telefonu komórkowego, setki kliknięć myszką, tysiące ruchów joystickiem lub wciskanie przycisków na padzie nie mogą pozostać bez wpływu na nasze ręce. W wyniku stale wykonywanych intensywnych i zarazem monotonicznych ruchów dłoni może dojść do przeciążenia mięśni odpowiedzialnych za ruchy nadgarstka, do zmian naczyniowych w stawach i w tkankach miękkich ręki. Dlatego, jeśli po wielogodzinnej pracy przy komputerze odczuwasz mrowienie w dłoniach, a także ból, obrzęk i sztywność nadgarstka, nie lekceważ tych symptomów. Zaczynaj działać, weź sprawy w swoje ręce!

Co zrobić, aby odciążyc nadgarstki?

Dr n. med. Jarosław Strychar, ortopeda, traumatolog z Carolina Medical Center, specjalizujący się w leczeniu urazów i deformacji pourazowych kończyny górnej, rekonstrukcji ścięgien, a także w leczeniu operacyjnym zmian zwyrodnieniowych w obrębie ręki wyjaśnia, że **należy dążyć do tego, aby zmniejszyć ucisk na nerw pośrodkowy w kanale nadgarstka. W tym celu trzeba ograniczyć w miarę możliwości zginanie dłoni w nadgarstku. Istnieje wiele rozwiązań, które pomagają zmienić ustawienie ręki podczas pracy z komputerem.**

Krok pierwszy – zmiana ergonomii miejsca pracy

Warto wprowadzić zmiany w pokoju dziecka, a także przeorganizować własne stanowisko pracy. Podstawą jest wygodny fotel z możliwością ustawienia wysokości, poziomu siedziska i pochylenia oparcia. Dopilnuj, aby kolana znajdowały się na poziomie biodra lub trochę poniżej. Stopy powinny znajdować się na podłodze. Ważne jest, aby siedząc na krześle mieć mniej więcej 90 stopni zgięcia w stawach kolanowych i biodrowych.

Blat biurka powinien znajdować się nieco poniżej wysokości łokci. Ważne jest, abyś mógł swobodnie położyć ręce i nadgarstki podczas obsługi myszki i klawiatury. Staraj się nie zginać i nie skręcać nadgarstków podczas korzystania z klawiatury i myszki komputerowej!

Użytkowanie tradycyjnej myszki jest niekorzystne dla dłoni, nadgarstka i przedramienia, ponieważ wymaga wygięcia nadgarstka i uniesienia palca. Najzdrowsze jest trzymanie ręki w pionie, dlatego wszyscy użytkownicy myszek do komputerów powinni przyzwyczaić się do korzystania z pionowej myszki ergonomicznej. Warto przyzwyczaić się do pracy z nią, co na początku osobom dotąd korzystającym z tradycyjnych myszek może sprawiać trudność. Jeśli Twoje dziecko dopiero zaczyna przygodę z komputerem, od samego początku powinno pracować z myszką pionową ergonomiczną.

Krok drugi – porada u fizjoterapeuty

I nie chodzi tu o długotrwałą rehabilitację, a bardziej o instruktaż. Specjalista nauczy Cię, jak prawidłowo ćwiczyć palce i jak je odpowiednio rozciągać. Zbawienne dla nadgarstków będą proste ćwiczenia stretchingowe. Wystarczy, że będziesz je wykonywać przez 5 minut, co kilka godzin. Takie ćwiczenia poprawiają krążenie i pozwalają odpocząć napiętym mięśniom. Poza tym mają korzystny wpływ na samopoczucie.

Czy ekrany dotykowe faktycznie deformują dłonie?

Co do tego, że używanie telefonów komórkowych szkodzi na drobne stawy rąk i nadgarstka, a także powoduje przewlekłe uszkodzenia stawów międzypaliczkowych, specjalista nie ma żadnej wątpliwości.

Na pytanie, czy ekrany dotykowe faktycznie deformują dłonie, dr Strychar odpowiada:

Ich historia jest zbyt krótka. Na tę chwilę nie ma badań, które udowodniałyby w 100 procentach, że telefony z ekranami dotykowymi szkodzą. Aby przeprowadzić takie badanie, trzeba byłoby zbadać grupę kilkuset dzieci na przestrzeni 15 lat. Ale warto zachować przezorność i umiar w ich użytkowaniu.

Dr Jarosław Strychar przyznaje, że coraz częściej wśród jego pacjentów zdarzają się dzieci i młodzież. Uskarżają się na przewlekłe bóle kciuka. Wśród nich znajdują się gracze komputerowi i użytkownicy telefonów komórkowych. *Zawsze wtedy doradzam rodzicom, aby ograniczyli dzieciom czas korzystania z komputera i z telefonu na minimum miesiąc. Okazuje się, że dolegliwości bólowe ustępują – mówi ortopeda.*

Czy częste korzystanie z myszki komputerowej może powodować chorobę?

Od kilku lat lekarze uważają, że korzystanie z nowych technologii prowadzi do zespołu „cieśni” nadgarstka. Teoria ta ma wielu przeciwników jednak dr Jarosław Strychar wyjaśnia, że opinia ta nie jest poparta żadnymi badaniami naukowymi. Podkreśla, że ciągła praca przy komputerze wiąże się bezpośrednio z występowaniem zespołu kanału nadgarstka (w skrócie ZKN), zwanego zespołem „cieśni” nadgarstka! Zostało to udowodnione wieloma badaniami.

Co to jest test Phalena?

To prosta, szybka i popularna metoda stosowana w diagnostyce zespołu „cieśni” nadgarstka. Możesz go wykonać samodzielnie. Stań w pozycji wyprostowanej. Unieś ręce przed siebie. Zegnij w łokciu, aby uzyskać kąt prosty. Połącz dłonie w taki sposób, aby stykały się ze sobą grzbietami, skieruj je palcami w dół. Nadgarstki mają być całkowicie zgięte. Ta pozycja powoduje ściśnięcie nerwu pośrodkowego, co na moment wywoła objaw cieśni. Obserwuj reakcję organizmu. Jeśli po upływie 1-2 minuty poczujesz mrowienie i drętwienie dłoni w kciuku, palcu wskazującym i środkowym, to oznacza, że wynik jest dodatni, czyli prawdopodobnie cierpisz na zespół „cieśni” nadgarstka. Jeśli natomiast wyżej wymienione objawy pojawiają się dopiero po 3-10 minutach, to wynik testu jest negatywny.

Jeśli to „cieśń” nadgarstka, to co dalej?

Jeśli badanie USG i EMG wykaże, że to zespół „ciasnoty” nadgarstka, wówczas jedynym wyjściem jest operacja. Dr Jarosław Strychar w swojej praktyce stosuje tzw. metody małoinwazyjne otwarte, bo łączą korzyści metody endoskopowej (wykonanie małego cięcia) z metodą klasyczną, gdzie nerw pośrodkowy operowany jest pod kontrolą własnego wzroku. Jest to metoda bezpieczniejsza od metody endoskopowej.

Co jeszcze warto wiedzieć o ZKN?

Zespół kanału nadgarstka jest chorobą cywilizacyjną. Powstaje w wyniku długotrwałego ucisku biegnącego w kanale nadgarstka. Schorzenie występuje głównie po 40. roku życia, ale obecnie dotyczy coraz młodszych osób. Częściej występuje u kobiet, niż u mężczyzn. W grupie ryzyka znajdują się osoby palące i nadużywające alkoholu. Znaczenie mają też czynniki hormonalne: otyłość, menopauza, stosowanie doustnych środków antykoncepcyjnych, niedoczynność tarczycy, stan po usunięciu jajników.

Kluczowe są czynniki ergonometryczne: ZKN częściej występuje u osób wykonujących pracę związaną z często powtarzającym się przeciążeniem ręki i mikrourazami. Typowe dla ZKN jest występowanie dolegliwości w nocy. Pacjent odczuwa bolesne drętwienie, palenie lub uczucie mrowienia promieniujące wzdłuż ramienia aż do barku lub szyi.

Podsumowując warto pamiętać o kilku zasadach:

1. W miarę możliwości ogranicz czas korzystania z komputera i telefonu.
2. Spędzaj aktywnie wolny czas.
3. Zmień ergonomię miejsca pracy. Ważny jest wygodny fotel i biurko, odpowiednia ułożenie rąk w czasie pracy. Zamień tradycyjną myszkę na pionową ergonomiczną.

4. Nie lekceważ bólu! Jest dobrym wskaźnikiem, że coś niepokojącego dzieje się w organizmie.
5. Zdrowym nawykiem jest robienie przerw w trakcie pracy. W tym czasie możesz wykonać krótkie, trwające od 3 do 5 minut ćwiczenia (np. krążenia nadgarstków). Uwaga! Dotyczy to zarówno dorosłych, jak i dzieci. Trzymaj się zasady: 1 godzina pracy, 5 minut przerwy.

Kontakt dla dziennikarzy:

Carolina Medical Center
Jowita Niedźwiecka
tel.: 885 990 904
e-mail: jowita.niedzwiecka@carolina.pl

Informacje o specjalście

dr n. med. Jarosław Strychar jest specjalistą ortopedii i traumatologii narządu ruchu w Carolina Medical Center w Warszawie. Zajmuje się głównie leczeniem urazów i deformacji pourazowych kończyny górnej, rekonstrukcją ścięgien, leczeniem operacyjnym zmian zwyrodnieniowych w obrębie ręki, plastyką przykurczu Dupuytren'a, operacjami „cieśni” nadgarstka i innych chorób nerwów obwodowych. Jest członkiem Polskiego Towarzystwa Chirurgii Ręki, FESSH - Federation of European Societies for Surgery of the Hand, ESSKA – European Society of Sport Traumatology Knee Surgery and Arthroscopy oraz Stowarzyszenia Polskich Lekarzy w Mińsku.

Informacje o Carolina Medical Center

Carolina Medical Center to pierwsza w Polsce prywatna placówka medyczna specjalizująca się w leczeniu i prewencji urazów układu mięśniowo-szkieletowego. Zatrudnia m.in. specjalistów ortopedii, neurochirurgii, chirurgii dziecięcej, reumatologii, neurologii i rehabilitacji. Zapewnia kompleksową opiekę medyczną – całodobowe ambulatorium urazowe, konsultacje specjalistyczne, diagnostykę obrazową i funkcjonalną, leczenie operacyjne i nieinwazyjne, rehabilitację, badania biomechaniczne, trening motoryczny.

Klinika ma bardzo duże doświadczenie w medycynie sportowej – wieloletni partner medyczny Polskiego Komitetu Olimpijskiego i Polskiego Baletu Narodowego. Placówka została także wybrana przez Europejską Unię Piłkarską (UEFA) do sprawowania opieki medycznej nad uczestnikami UEFA EURO 2012, a Międzynarodowa Federacja Piłkarska wyróżniła ją tytułem FIFA Medical Centre of Excellence.

Carolina Medical Center jest częścią Grupy LUX MED – lidera rynku prywatnych usług medycznych w Polsce.

Więcej informacji na www.carolina.pl