

JAK UNIKNAĆ ZESPOŁU „CIEŚNI” NADGARSTKA

– PRAKTYCZNE RADY DLA OSÓB KORZYSTAJĄCYCH Z KOMPUTERA

ZESPÓŁ „CIEŚNI” NADGARSTKA

– schorzenie powstałe w wyniku długotrwałego ucisku nerwu pośrodkowego w kanale nadgarstka. Jego rozwojowi sprzyjają przeciążenia ręki w wyniku nienaturalnego ułożenia nadgarstka i wykonywania powtarzających się czynności, np. podczas korzystania z myszki komputerowej.



OBJAWY

- **Stadium 1**
 - Sporadyczne bolesne drętwienie, palenie lub mrowienia występujące w nocy
 - Ból promieniujący wzdłuż ramienia aż do barku lub szyi
- **Stadium 2**
 - Ból i drętwienie palców podczas wysiłku powtarzające się nie tylko w nocy, ale i w dzień
 - Pogarszająca się sprawność manualna
- **Stadium 3**
 - Nasilenie bólu
 - Zaniki mięśniowe

ABY UNIKNAĆ BÓLU NADGARSTKA ZMNIJSZ UCISK NA NERW POŚRODKOWY W KANALE NADGARSTKA

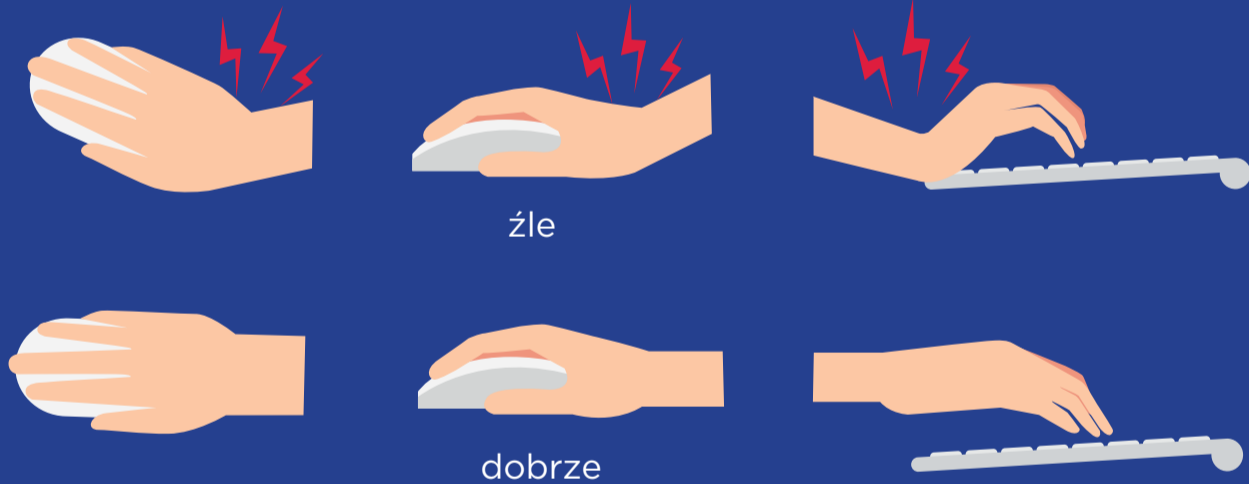


1

Zadbaj o ergonomię miejsca pracy

2

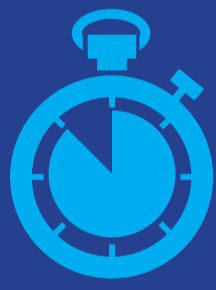
Ogranicz zgięcie nadgarstka podczas pracy przy komputerze



3

Rób przerwy podczas pracy

5 minut przerwy po każdej godzinie pracy



4

Ćwicz palce i nadgarstki



Ćwiczenia poprawiają krążenie i pozwalają odpocząć napiętym mięśniom

Ćwicz codziennie