



**Туннельный синдром:
что нужно знать**

Что это такое



Туннельный синдром — это защемление срединного нерва в запястье. Из-за сдавливания нерв хуже передаёт сигналы, и человек чувствует покалывание, онемение или мурашки, боль или слабость в пальцах или в кисти.

Чаще всего **неприятные ощущения** возникают в большом, указательном и среднем пальцах.



Кто в зоне риска

РФ



Офисные работники, программисты, музыканты, швеи, маляры, спортсмены и все, кто подолгу нагружает кисти. **Развитию болезни также способствуют:**

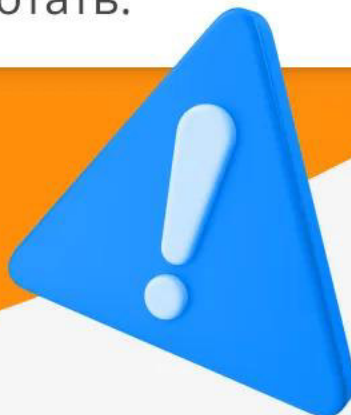
- ◆ переломы, вывихи и ушибы
- ◆ артрит и артроз
- ◆ сахарный диабет и гипотиреоз

Симптомы:

РФ

- ◆ **покалывание** и «мурашки» в кисти
- ◆ **онемение** пальцев
- ◆ **боль в запястье**, отдающая в руку
- ◆ **слабость в кисти** — предметы выпадают из рук
- ◆ **снижение чувствительности** пальцев

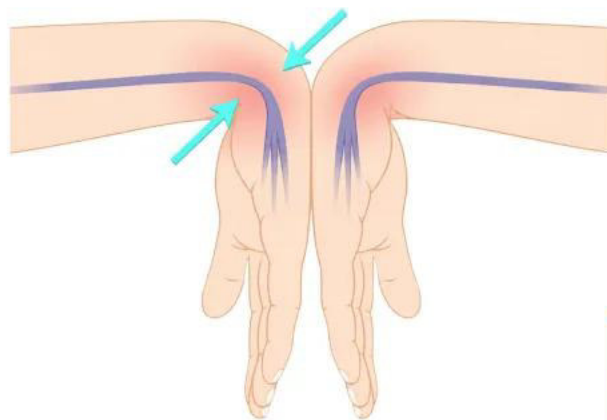
На начальной стадии **дискомфорт возникает время от времени**. Но если не обращать на него внимания, **симптомы усиливаются** и начинают серьёзно мешать жить и работать.



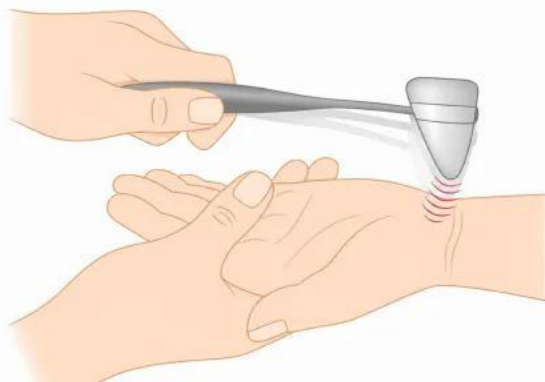
Домашние тесты

РФ

♦ **Тест Фалена:** согните запястья тыльными сторонами друг к другу на 1 минуту. Покалывание, онемение или жжение указывают на раздражение нерва.



♦ **Тест Тинеля:** постучите пальцем по внутренней стороне запястья. Прострел, покалывание или «ток» — признаки сдавливания нерва.



Когда идти к врачу

РФ

Не откладывайте визит к неврологу, если:

- ◆ по ночам регулярно немеют пальцы
- ◆ боль мешает спать
- ◆ в руке появилась слабость
- ◆ предметы выпадают из рук
- ◆ снизилась чувствительность пальцев
- ◆ неприятные симптомы не исчезают после отдыха

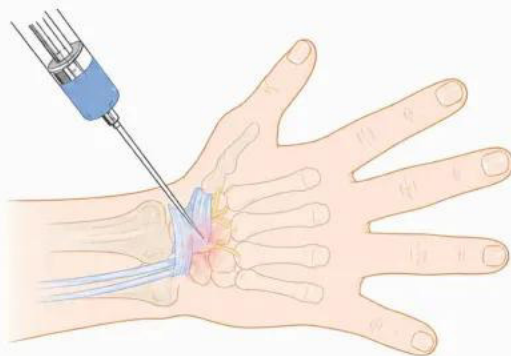
Врач проверит состояние нерва и подберёт лечение.



Как лечат синдром

РФ

- ♦ **Отдых** — перерывы в работе и фиксация кисти ортезом на ночь
- ♦ **Лекарства** — противовоспалительные средства или уколы
- ♦ **ЛФК и физиотерапия** — специальная гимнастика и массаж



В тяжёлых случаях может потребоваться операция.

Важно! Схему лечения подбирает только врач.

Профилактика:

РФ



Неправильно



Правильно

- ◆ **не перегружайте кисти** и давайте им отдых
- ◆ **настройте рабочее место:** мышь и клавиатура должны находиться на удобной высоте
- ◆ **не опирайтесь** на запястье всем весом
- ◆ **проводите короткие разминки** рук в течение дня.

Разминка:

РФ



- ◆ **сомкните ладони перед грудью**, отведите пальцы назад на 5 секунд



- ◆ **сложите руки в замок** и медленно выпрямите пальцы, мягко растягивая кисти



- ◆ **сомкните ладони перед грудью** пальцами вверх. Не размыкая рук, опустите их до уровня талии. Повторите 10 раз

Разминка:

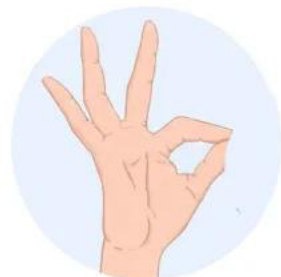
РФ



- ◆ **сложите ладони** и по очереди **разводите парные пальцы** в стороны: от больших к мизинцам



- ◆ **сомкните ладони перед грудью**, слегка надавите ими друг на друга на 5 секунд



- ◆ **поочерёдно соединяйте подушечки большого пальца** с указательным, средним, безымянным и мизинцем. Повторите в обратном порядке