

Carpal tunnel syndrom – heilkenni miðtaugaþvingunar.

Einfaldar æfingar sem geta minnkað einkenni carpal tunnel syndrom.

1. Úlnliðahreyfing. Hvíldu olnbogann á borði með framhandlegg lóðréttan og úlnlið beinan. Beygðu varlega um úlnlið fram þannig að fingur vísi að lófa og haltu þeirri stöðu í 5 sekúndur. Réttu úr úlnliðnum. Réttu úlnlið varlega aftur þannig að handarbak stefni á upphandlegg og haltu í 5 sek. Gerðu 10 endurtekningar í þrígang.
2. Úlnliðalyfta. Settu lófann á borð og réttu úr fingrunum. Settur hina höndina hornrétt á handarbakið (hnúana) og ýttu niður og um leið og þú lyftir neðri höndinni upp. Þú ættir að finna að vöðvar framhandleggs spennast. Breyttu stöðu handa og endurtaktu æfinguna.
3. Úlnliðabeygja. Haltu handleggjum beint frá líkamanum þannig að lófar vísa niður og beygðu úlnlið niður. Notaðu hina hendina og þrýstu handarbaki í átt að líkamanum og haltu stöðunni í 15-30 sek. Réttu úr úlnliðnum. Réttu úlnliðinn rólega aftur og ýttu á eftir með hinni hendinni. Haltu stöðunni í 15-30 sek. Gerðu 10 endurtekningar í þrígang.
4. Fingurbeygja. Haltu hendi og fingrum beinum. Beygðu varlega fingur um miðkjúku fingranna þannig að fingurgómar nema fremst við lófann og haltu stöðunni í 5 sek. Gerðu 10 endurtekningar í þrígang.
5. Úlnliðateygja með þyngd. Haltu á léttum hlut (t.d. lítilli baunadós), teygðu handlegginn út frá líkamanum og láttu lófa vísa að gólfi. Beygðu rólega úlnliðinn upp og farðu síðan aftur í upphafsstöðu. Gerðu 10 endurtekningar í þrígang. Þú getur smám saman aukið þyngdina á hlutnum sem þú heldur á.
6. Handgrip. Kreistu gúmmíbolta og haltu stöðunni í 5 sek. Gerðu 10 endurtekningar í þrígang.

Samantekt

Heilkenni miðtaugaþvingunar kemur þegar þrengir að taug og sinum sem fara um göng á úlnliðasvæði. Einkenni geta verið dofi, verkur og vöðvarýrnun. Yfirleitt er auðvelt að meðhöndla carpal tunnel syndrom.

Einkenni eru oft meiri á nóttunni – ef svo er láttu handlegg hanga yfir rúmstokkinn eða hristu höndina til að minnka verkinn. Vissar hreyfingar geta valdið heilkenninu. Spelka getur minnkað einkenni. Prófaðu æfingarnar á þessu blaði sem geta minnkað verkina og komið í veg fyrir frekari skerðingu. Æfingarnar stuðla að auknum hreyfanleika sína og tauga í göngunum og geta einnig hindrað samvexti eftir aðgerð. Eftir aðgerð er mikilvægt að fylgja leiðbeiningum skurðlæknis um hvenær sé rétt að byrja á æfingum.