

سندرم تونل کارپال

در روزهای پایانی سال، **سندرم تونل کارپال** (نشانگان کانال مچ دست) یکی از مشکلاتی است که می تواند برای خانم های خانه دار دردسرساز شود. علت بروز این مشکل می تواند کار کشیدن زیاد از دست ها برای انجام کارهای طولانی مدت و تکرارشونده ای که در آنها مچ دست تحت فشار قرار می گیرد (مثلا نظافت، گردگیری و شستشوی متوالی در طول شبانه روز) باشد.

نشانگان کانال مچ دست، هنگامی که عصب میانی مچ دست، تحت فشار مداوم و طولانی مدت قرار بگیرد، پدیدار می شود و در روزهای خانه تکانی، احتمال بروز این مشکل، به ویژه اگر بخواهید تمام کارهای لازم برای خانه تکانی را در کوتاه ترین زمان ممکن به پایان برسانید، افزایش می یابد.

بی حس شدن انگشتان دست و گزگز شبانه دست ها که گاهی موجب بی خوابی مبتلایان به این نشانگان می شود، از شایعترین علائم آن به شمار میرود.

توصیه هایی برای پیشگیری از تونل کارپال

۱. اگر شما دچار این مشکل شده اید، برای درمان و پیشگیری از تشدید آن، باید حتما به پزشک مراجعه کنید و بر حسب صلاحدید پزشک، از درمان های طبی، دارویی، فیزیوتراپی یا جراحی استفاده کنید. اما برای پیشگیری از بروز این مشکل، بهتر است ضمن کاهش فعالیت هایی که با دست هایتان انجام می دهید، کارهای روزانه تان را به گونه ای برنامه ریزی کنید که زمانی هم به استراحت و نرمش دادن دست ها اختصاص یابد.

۲. ورزش های هدفمند مچ دست می تواند احتمال بروز این مشکل را کاهش دهد و در صورت بروز این مشکل، درد آن را کمتر کند. قبل از شروع کار و در زمان استراحت، می توانید ورزش های هدفمند مچ دست را انجام دهید. یکی از ورزش های سودمندی که می تواند کمکتان کند، این است که هر دو دست تان را در مقابل خودتان صاف و مستقیم دراز کنید و سپس مچ ها و انگشتان دستهایتان را به عقب ببرید؛ درست مانند پلیس که می گوید: "ایست"

برای مدت پنج ثانیه در این حالت بمانید و بعد مچ و انگشتان تان را رها کنید. سپس دوباره با دو دست کشیده و صاف، دستانتان را مشت کنید و آنها را محکم فشار دهید. در این وضعیت نیز پنج ثانیه بمانید و بعد، مشت محکم تان را به آرامی به طرف پایین خم کنید. پنج ثانیه نیز در این حالت بمانید و دوباره مچ ها و انگشتان دو دست تان را شل کنید. این ورزش را می توانید در فواصل کارهایتان به دفعات تکرار کنید.

«محسن ایزدی» کارشناس مبارزه با بیماریهای غیر واگیر معاونت بهداشت دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی شیراز