

## Когда работа руками приносит боль

как появляется туннельный синдром?



**Туннельный синдром (или синдром запястного канала)** — патологическое состояние, связанное со сдавливанием срединного нерва в запястном (карпальном) канале. Встречается примерно у 1-3% населения. Наиболее подвержены этому заболеванию люди, род деятельности которых связан с монотонной и мелкой моторикой кисти, например, те, кто много времени проводит за компьютером.

Туннельный синдром запястья кисти считается профессиональным заболеванием программистов, музыкантов, портных и т.д. По статистике риск возникновения данного синдрома у офисных работников, которые активно пользуются ПК, выше на 15%. Женщины подвержены этой болезни чаще мужчин. Туннельный синдром запястья обычно встречается у населения 40-60 лет, однако в 10% случаев им страдает и более молодое поколение.

## Причины туннельного синдрома запястья

Срединный нерв в области кисти проходит через туннель, который образован поперечной связкой и запястными костями кисти. Спровоцировать сдавление нерва в канале могут:

**Травматические повреждения кисти.** К ним относятся: вывихи, переломы, растяжения и ушибы, которые провоцируют отек мышцы и связок или приводят к смещению кости запястья. Если вовремя обратиться к [травматологу-ортопеду](#), то можно полностью избавиться от заболевания. В противном случае - процесс деформации костей, связок и мышцы может стать необратимым.

**Артриты, артрозы и другие патологии суставов.** Постоянные воспалительные реакции и отеки могут привести к прогрессированию дегенеративно-дистрофических процессов и компрессии нерва.

**Воспаление сухожилий, тендовагинит.** Данный вид воспалений может быть вызван микроорганизмами (септическое воспаление) или возникает в результате нагрузок, переохлаждения и т.д. (асептическое воспаление).

**Септическое воспаление** – это результат гнойных ран кисти, в том числе панарициев или вследствие неправильного забора крови и т.д. Асептическое воспаление - результат постоянного травмирующего воздействия, например, при монотонной моторике кисти, статической нагрузке на неё или при воздействии на кисть температур (температурная травма).

**Задержка воды в организме в результате различных заболеваний.** Отеки мягких тканей конечностей также могут приводить к сдавлению срединного нерва. Причинами обычно являются: беременность, климакс, прием пациентом гормональных противозачаточных препаратов, наличие заболевания почек и мочеполовой системы и т.д.

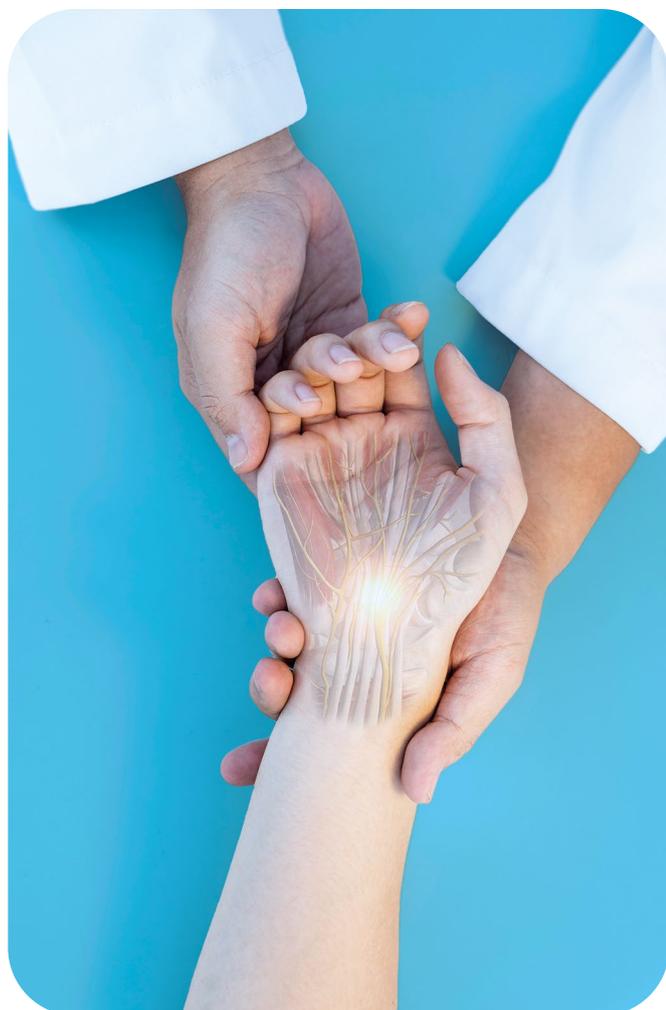


**Опухоли срединного нерва, опухоли нервной ткани.** Данная причина развития туннельного синдрома запястья встречается редко. К ней относятся доброкачественные новообразования (перинейромы, шванномы, нейрофибромы), а также злокачественные опухоли, проистекающие из оболочек нерва. Эти опухоли увеличиваются в размере, сдавливают нерв, тем самым повреждая его.

#### **Наличие у человека сахарного диабета.**

Аккумулированные в нервных тканях в процессе данной болезни фруктоза и сорбитол разрушаются под воздействием фермента. В результате этого процесса, а также нарушения трофики нейронов и их отростков происходит асептическое воспаление нервов и тканей. Отек растет, что приводит к компрессии нервов, в том числе и срединного.

**Акромегалия.** В процессе интенсивного длительного роста человека, страдающего акромегалией, возникают процессы непропорционального разрастания костной и мягких тканей. В этом случае срединный нерв ущемляется в суженном запястном канале из-за увеличенного объема костей и сужения его просвета.



**Врожденные аномалии развития.** К ним относятся: скудная продукция сухожильной смазки или утолщение поперечной связки запястья. К туннельному синдрому запястья кисти может привести и особенное анатомическое строение её, так называемое «квадратное запястье».

## Диагностика туннельного синдрома запястья

Чтобы установить точный диагноз пациенту, необходима консультация врача-невролога.

Тесты, проводимые для выявления синдрома запястного канала:

#### **Тест Тинеля**

В самом узком месте запястного канала со стороны ладони совершают легкие постукивания. Если туннельный синдром запястья у человека присутствует, тогда возникают ощущения покалывания.

#### **Тест Фалена**

Если максимально согнуть кисть в области запястья в течение минуты или даже менее, появятся боль и парестезия.

#### **Манжеточный тест**

На предплечье пациента располагают манжету от аппарата для измерения артериального давления и максимально накачивают. В течение буквально одной минуты при положительной пробе и наличии синдрома появляется чувство онемения и покалывания.

#### **Тест поднятых рук**

Руки человека поднимают вертикально вверх. Если синдром запястного канала есть, достаточно всего одной минуты такого теста, чтобы появились неприятные болевые ощущения.

Инструментальные методы выявления туннельного синдрома запястья:

Электронейромиография (ЭНМГ, электромиография); рентген, УЗИ, МРТ. Также проводят лабораторную диагностику для определения причины заболевания.



## Лечение туннельного синдрома запястья

**Профилактические меры при синдроме запястного канала.** В случае появления первых признаков болезни, необходимо произвести фиксацию кисти для предотвращения её сильных движения и травмирования. Врач назначит вам специальный фиксатор или же можно приобрести для этих целей эластичный бинт в аптеке. В течение нескольких недель рекомендуется не нагружать руку, особенно, если ваша работа связана с монотонной деятельностью. В противном случае может произойти развитие туннельного синдрома запястья.

**2-3 раза в день прикладывайте к руке холод, буквально на 2-3 минуты.** Это позволит снять отечность. В дальнейшем врач назначит вам лечение в зависимости от степени патологического процесса и его интенсивности.



### **Местное лечение туннельного синдрома.**

Введение в полость канала специальных лекарств, применение наружных компрессов. С помощью них снимают местное воспаление и уменьшают болевые ощущения.

**Медикаментозная терапия.** Терапевтическое лечение назначает лечащий врач, исходя из индивидуальных особенностей каждого пациента. Для лечения основного заболевания, приведшего к туннельному синдрому, пациентам назначают комплекс витаминов группы В, прием противовоспалительных средств, миорелаксантов, сосудорасширяющих препаратов, диуретиков, глюкокортикостероидов и т.д.

**Физиотерапия.** Применяют как во время терапевтического лечения, так и в период реабилитации. Иглокальвание, ультрафонофорез, мануальная терапия.

## Хирургическое лечение туннельного синдрома запястья

Если в течение полугода терапевтическое лечение не приносит должного результата, тогда травматолог-ортопед назначает хирургическое лечение туннельного синдрома. Во время операции расширяют карпальный канал для того, чтобы уменьшить давление на срединный нерв. Проводят хирургические вмешательства под местным обезболиванием. Полное восстановление кисти, чаще всего, происходит через 5-6 месяцев после проведения операции. Пациент может вернуться к привычному образу жизни и выполняемой им работе, но только при условии соблюдения охранительного режима. В противном случае может случиться рецидив заболевания.

## Выполняйте простые правила, которые помогут предупредить появление туннельного синдрома и избежать рецидивов:

- Защищайте руки перчатками в холодную пору года, поскольку низкие температуры усиливают симптоматику.
- Избегайте напряжения, перегибов, сгибания, растяжения запястий. Старайтесь держать их в прямом положении.
- Следите за осанкой, чтобы предупредить чрезмерную нагрузку на руки и запястья.
- Проведите изменения на рабочем месте, чтобы была возможность держать запястья в максимально удобном положении.
- Делайте регулярные перерывы в работе и выполняйте в это время самую простую гимнастику для рук, например, вращения кистями и сгибание/разгибание пальцев.
- Не откладывайте лечение основных болезней, контролируйте состояние своего здоровья. Например, регулярные тесты на уровень сахара в крови помогут предотвратить развитие осложнений при диабете.
- Добавьте к своей физической активности упражнения на растяжку мышц и суставов рук, например, йогу или подтягивания на турнике.

**Важно: при туннельном синдроме не рекомендуются заниматься видами спорта, оказывающими сильную нагрузку на запястный сустав – теннисом, тяжелой атлетикой, пауэрлифтингом и так далее.**



Материалы предоставлены для информации и носят рекомендательный характер, не могут использоваться в качестве основы для лечения. При заболевании необходимо обратиться за помощью в медицинское учреждение. Несмотря на то, что было сделано все возможное, информация предоставляется без каких-либо гарантий в отношении ее точности.



8 800 100 88 00  
WWW.GROUP.ZETTAINS.RU

ООО «Зетта Страхование жизни»  
115184, Россия, г. Москва, Озерковская наб., д. 30. Лицензии ЦБ РФ: СЛ № 3828,  
СЖ № 3828 от 06.06.2023. Срок действия не ограничен. По вопросам качества  
обслуживания обращайтесь на почту [az.info@zettains.ru](mailto:az.info@zettains.ru)