

Σύνδρομο Καρπιαίου Σωλήνα: Η "νόσος των υπολογιστών";

Όσο περνούν τα χρόνια και καθώς οι υπολογιστές, τα πληκτρολόγια, τα gamepad και οι παιχνιδιομηχανές γίνονται μέρος της ζωής μας, τόσο πιο συχνά ακούμε και για το **Σύνδρομο του Καρπιαίου Σωλήνα**

Τι ονομάζουμε Σύνδρομο Καρπιαίου Σωλήνα (ΣΚΣ);

Ο καρπιαίος σωλήνας σχηματίζεται από τα οστά του καρπού στη μία πλευρά και από έναν ινώδη σύνδεσμο στην άλλη (την παλαμιαία) επιφάνεια. Μέσα από αυτό τον αρκετά στενό σωλήνα διέρχονται οι τένοντες που είναι υπεύθυνοι για την κίνηση των δακτύλων, καθώς και το μέσο νεύρο.

Το μέσο νεύρο είναι υπεύθυνο για την αισθητικότητα του αντίχειρα, του δείκτη, του μέσου δακτύλου και της μισής επιφάνειας του τέταρτου δακτύλου. Με το νεύρο αυτό μεταφέρονται, επίσης, οι ίνες που νευρώνουν τα αγγεία της περιοχής, ρυθμίζοντας τη λειτουργία τους.

Το Σύνδρομο του Καρπιαίου Σωλήνα αναπτύσσεται όταν αυτό το ήδη αρκετά στενό κανάλι, για κάποιο λόγο, στενέψει ακόμα περισσότερο. Αξίζει να σημειώσουμε ότι η ανατομική του δομή είναι τέτοια που ακόμα και πολύ μικρή στένωση είναι αρκετή για να δημιουργήσει πρόβλημα.

Ποιοι είναι περισσότερο ευπαθείς;

Το ΣΚΣ εμφανίζεται συχνότερα σε **γυναίκες ηλικίας 40-60 ετών**, ίσως επειδή ο καρπιαίος σωλήνας τους είναι μικρότερος από αυτόν των ανδρών. Το σύνδρομο εμφανίζεται όμως και σε άτομα των οποίων η εργασία απαιτεί στερεότυπες, επαναλαμβανόμενες κινήσεις των χεριών (**χειριστές Η/Υ, εργάτες σε γραμμές συναρμολόγησης εξαρτημάτων κ.λπ.**).

Ωστόσο, ολοένα και περισσότερα **παιδιά** πάσχουν από αυτό, πιθανόν διότι τα χέρια και οι καρποί τους υφίστανται ισχυρές τάσεις κατά το χειρισμό κομπιούτερ ή παιχνιδιομηχανών. Το ΣΚΣ, όμως, μπορεί να συνοδεύει και ορισμένες παθολογικές καταστάσεις, όπως ο σακχαρώδης διαβήτης.

Πώς εκδηλώνεται;

Το ΣΚΣ χαρακτηρίζεται από το αίσθημα (ψευδαισθηση στην πραγματικότητα) **καψίματος, τσιμπημάτων ή μούδιασματος**, που εντοπίζεται κυρίως στον αντίχειρα, το δείκτη και το μέσο δάκτυλο.

Αρχικά, αυτά τα συμπτώματα παρουσιάζονται τη νύχτα και πολλές φορές οι ασθενείς περιγράφουν ένα ενοχλητικό αίσθημα -σαν τσιμπήματα- στην περιοχή της άκρας χειρός, που τους ξυπνά κατά τη διάρκεια της νύχτας και τους να αναγκάζει να τινάζουν το χέρι τους για να απολαγούν από αυτό.

Όσο εξελίσσεται η κατάσταση, τα συμπτώματα γίνονται πιο έντονα, όπως **δυσκολία στο να συλλάβει κανείς πράγματα** τα οποία συχνά πέφτουν από τα χέρια, **δυσκολία στη γραφή** και **πόνος** που μπορεί να **αντανακλά** και προς τον πήχη.

Εάν δεν εφαρμοστεί κάποια θεραπεία, η πίεση που ασκείται οδηγεί τους μυς του αντίχειρα σε υποστρόφη και αδυναμία.

Πρόληψη

Όλα αυτά όμως μπορούν να αποφευχθούν εφόσον εφαρμόζονται οι παρακάτω κανόνες:

*Όταν πληκτρολογείτε στον υπολογιστή σας να τοποθετείτε τον **καρπό σε ουδέτερη θέση*** (γι' αυτόν το λόγο υπάρχουν ειδικά σχεδιασμένα πληκτρολόγια με υποστήριξη του καρπού ή κατανομή των πλήκτρων σε ομάδες του δεξιού και του αριστερού χεριού).*

Αποφεύγετε τις επαναλαμβανόμενες κινήσεις του καρπού χωρίς τη μεσολάβηση διαστημάτων ξεκούρασης. (Ακόμα και το πιο εργονομικό πληκτρολόγιο δεν μπορεί να αποτρέψει τραυματισμούς της περιοχής, καθώς η υπερβολική κόπωση αναπόφευκτα οδηγεί σε αυτούς.)

*Ουδέτερη θέση του καρπού θεωρείται αυτή κατά την οποία η άρθρωση του καρπού δεν βρίσκεται ούτε σε έκταση (προς τα πάνω) ούτε σε κάμψη (προς τα κάτω), αλλά σε ένα μέσο επίπεδο.