

# Syndrom karpálního tunelu

- je zmenšení prostoru pro šlachy, cévy a nervy na vnitřní straně zápěstí a jejich utlačení
- je způsoben dlouhodobým zatížením ruky např. při práci na PC, domácích činnostech
- projevuje se brněním, necitlivostí či bolestí ruky a prstů, a to zejména v noci

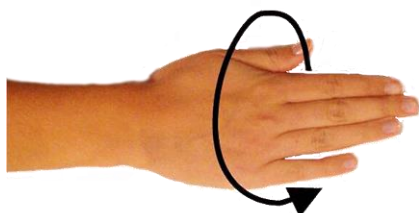


## Prevence

- při práci na PC **vzpřímený sed** čelem k obrazovce, loket spočívá na stole, ramena dole
- **podložky pod zápěstí** – účinné snížení zátěže



## Cvičení



**Cvik č. 1**

Provádíme pomalé, důkladné kroužky v zápěstí až do krajních pozic; 5x na jednu stranu a 5x na druhou stranu.



**Cvik č. 2**

Postižená ruka je natažená v lokti, prsty směřují k zemi, druhá ruka dopomáhá ke stlačení prstů k tělu; mírný tah držíme 15s.



**Cvik č. 3**

Postižená ruka spočívá loktem na podložce, druhá ruka ji stlačuje hřbetem dolů tak, aby došlo k mírnému protažení přední strany zápěstí; výdrž 15 s.

## Kineziotaping

- podpora svalů a šlach pružnou páskou, vhodné v akutním i chronickém stádiu, často okamžitá úleva od bolestí

