

## **Σύνδρομο καρπιαίου σωλήνα: Πώς θα σώσετε τα χέρια σας στο γραφείο**

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



**Το σύνδρομο του καρπιαίου σωλήνα είναι μία διαταραχή που χαρακτηρίζεται από διόγκωση, πόνο, αίσθημα μυρμηγκιάσματος και αδυναμία του καρπού και της άκρας χείρας.**

Το Εθνικό Κέντρο Πληροφόρησης Γυναικών για την Υγεία (NWHIC) του αμερικανικού υπουργείου Υγείας παρέχει μερικές συμβουλές για την πρόληψη του συνδρόμου:

-Προσέξτε τις μονότονες κινήσεις. Είτε γράφετε σε ηλεκτρονικό υπολογιστή είτε βάφετε, εφ' όσον η εργασία σας απαιτεί συνεχείς, μονότονες κινήσεις των χεριών, πρέπει να κάνετε συχνά διάλειμμα (το αργότερο κάθε 1 ώρα).

-Εάν εργάζεστε σε ηλεκτρονικό υπολογιστή, βεβαιωθείτε ότι κάθεστε στο σωστό ύψος και απόσταση από το γραφείο, ώστε να περιορίζεται η καταπόνηση των καρπών και των χεριών σας. Φροντίστε επίσης να βρίσκονται οι αγκώνες στα πλάγια του σώματός σας καθώς πληκτρολογείτε.

-Να κάνετε απαλές διατάσεις (στρέτσινγκ) των χεριών και των καρπών σας, σε κατεύθυνση αντίθετη από αυτήν που συνηθίζετε κατά την εργασία σας.

**Πηγή:** [onmed.gr](http://onmed.gr)