18 Οκτωβρίου 2015

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