9 Σεπτεμβρίου 2017

Αντιμετωπίστε άμεσα την τενοντίτιδα

/ Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός

Η τενοντίτιδα είναι μια φλεγμονή στους τένοντες, για την οποία ευθύνονται οι συχνές και επαναλαμβανόμενες κινήσεις που κάνουμε συνήθως κατά τη χρήση υπολογιστή. Εκδηλώνεται με πόνο και δυσκολία των κινήσεων.

Οι επαναλαμβανόμενες ή απότομες κινήσεις προκαλούν ερεθισμό στον τένοντα. Πρόκειται ουσιαστικά για μια καταπόνησή της περιοχής από υπερβολική χρήση.

Οι τενοντίτιδες εκδηλώνονται κυρίως σε όσους γράφουν καθημερινά σε υπολογιστές και συγκεκριμένες κατηγορίες επαγγελματιών, όπως τενίστες, μουσικοί που παίζουν κάποιο όργανο (π.χ. πιάνο, κιθάρα) δακτυλογράφους κτλ.

Συχνά οι τενοντίτιδες εκδηλώνονται στους καρπούς που αποτελεί ένα αδύναμο σημείο του σώματος, το οποίο συχνά καταπονούμε με επαναλαμβανόμενες κουραστικές κινήσεις. Σε περίπτωση που διαπιστώσετε ότι πονάτε στην περιοχή, τότε είναι πιθανό να πάσχετε από τενοντίτιδα ή το ”σύνδρομο του καρπιαίου σωλήνα” (οίδημα στον καρπό που οφείλεται σε τενοντίτιδα). Οι τενοντίτιδες μπορεί βέβαια να παρουσιαστούν και σε άλλες περιοχές του σώματος όπως π.χ. στους ώμους.

Η κατάλληλη αντιμετώπιση

Πολύ σημαντικό ρόλο για την αντιμετώπιση της τενοντίτιδας παίζει η ξεκούραση. Προσπαθήστε να σταματήσετε τη δραστηριότητα που σας την προκάλεσε ή να απέχετε για κάποιο διάστημα από αυτή, αν είναι εφικτό.

Για να αντιμετωπίσετε τον πόνο μπορείτε να πάρετε κάποιο απλό παυσίπονο ή αντιφλεγμονώδες αφού συμβουλευτείτε γιατρό.

Η τοποθέτηση κρύων επιθεμάτων ή παγοκύστης, μπορεί να σας προσφέρει έστω και μια προσωρινή ανακούφιση. Αν δεν έχετε παγοκύστη μπορείτε να χρησιμοποιήστε παγάκια τυλιγμένα σε μια πετσέτα ή στην ανάγκη μια σακούλα κατεψυγμένα λαχανικά.

Σε περίπτωση που ο πόνος επιμένει, καλό είναι να επισκεφτείτε γιατρό ο οποίος μπορεί να σας συμβουλεύσει να φορέσετε κάποιο ειδικό νάρθηκα, ο οποίος θα ακινητοποιήσει το χέρι σας.

Σε σοβαρότερες περιπτώσεις μπορεί να χρειαστεί επέμβαση.

Η Χρήση νάρθηκα μπορεί να βοηθήσει στην αντιμετώπιση της τενοντίτιδας.

Δραστηριότητες που επιτείνουν το πρόβλημα

Η παρατεταμένη χρήση του υπολογιστή και η ανύψωση του καρπού κατά τη χρήση του “ποντικιού” του υπολογιστή.
Ορισμένα επαγγέλματα όπως πιανίστες, κιθαρίστες, δακτυλογράφοι, τενίστες κ.α.
Οι ασκήσεις με ελεύθερα βάρη, ιδιαίτερα αν ακολουθείτε λάθος τεχνική ή σηκώνετε υπερβολικό βάρος.
Επιβαρυντικά για τον καρπό σας είναι και τα push-ups κατά τα οποία στηρίζετε όλο το βάρος σας στις παλάμες σας.

Το γράψιμο, ιδιαίτερα όταν σφίγγετε πολύ το στυλό για να γράψετε.

Προτεινόμενες ασκήσεις

Κρατήστε στην παλάμη σας ένα ειδικό ελαστικό μπαλάκι ή ένα στρογγυλό αφρολέξ και πιέστε το απαλά, ανοίγοντας και κλείνοντας την παλάμη. Επαναλάβετε μερικές φορές.

Τοποθετήστε το χέρι σας στην άκρη ενός τραπεζιού έχοντας τον καρπό και τα δάκτυλα έξω από αυτό. Στη συνέχεια λυγίζετε τον καρπό μια φορά προς τα κάτω και μια φορά προς τα πάνω μέχρι να ολοκληρωθεί η κίνηση. Η άσκηση αυτή δεν πρέπει να σας προκαλεί πόνο. Επαναλάβετε 10 – 15 φορές. Την ίδια άσκηση μπορείτε να κάνετε κρατώντας ένα πολύ ελαφρύ βαράκι.

Τοποθετήστε πάλι το χέρι σας με τον ίδιο τρόπο στο τραπέζι. Έπειτα λυγίζετε τον καρπό σας αριστερά και στη συνέχεια δεξιά μέχρι να ολοκληρωθεί η κίνηση. Επαναλάβετε 10 – 15 φορές.

Πηγή: briefingnews.gr