**Zespół cieśni kanału nadgarstka – bolesny problem, który może dotyczyć każdego**

**Najpierw pojawia się ból związany z utrzymywaniem dłoni przez dłuższy czas w jednej pozycji. Później musimy zmagać się z powracającym, nocnym drętwieniem ręki powodującym wybudzenia ze snu. Na koniec zaś obserwujemy zanik mięśni i wyraźnie zmniejszoną sprawność manualną – tak wyglądają objawy zespołu cieśni nadgarstka. To coraz bardziej powszechny problem, dotykający wielu osób.**

Zespół kanału nadgarstka to nic innego, jak zaburzenie funkcji nerwu pośrodkowego, będące następstwem przewlekłego ucisku powodującego niedożywienie tego nerwu.

*- Jedna z teorii mówi, że przyczyną są sumujące się mikrourazy, które powodują obrzęki i zmniejszenie elastyczności aparatu więzadłowego nadgarstka, czego konsekwencją jest ucisk nerwu, upośledzenie jego ukrwienia a w konsekwencji pojawiające się drętwienia i bóle palców - wyjaśnia dr n.med. Sławomir Borowik, ortopeda z Humana Medica Omeda w Białymstoku.*

Występowanie powyższych objawów nasila się wraz z przeciążeniami ręki spowodowanymi długotrwałym wykonywaniem powtarzających się czynności. Może to być wielogodzinne prowadzenie samochodu, jazda rowerem, długie rozmowy przez telefon komórkowy.

*- Zdecydowanie najczęstszą przyczyną jest jednak zbyt długi czas spędzany przy komputerze i obsługa klawiatury oraz myszki. W tym wypadku dłoń pozostaje bowiem w ciągłym napięciu, co sprzyja pojawieniu się ucisku – dodaje specjalista Humana Medica Omeda.*

**Objawy i diagnoza**

Bardzo ważnym objawem diagnostycznym jest ból i drętwienie palców występujące nocą często powodujące wybudzenia ze snu.

Na tym etapie choroby problemu z całą pewnością nie należy lekceważyć, bowiem z czasem dochodzi do upośledzenia funkcji nerwu pośrodkowego, co będzie prowadziło do obniżenia sprawności manualnych dłoni, zaników mięśni kłębu kciuka, czy uczucia obrzęku palców.

*- Jeśli zatem zaobserwujemy u siebie podobne symptomy, powinniśmy niezwłocznie udać się do lekarza. Diagnostyka w tym wypadku obejmuje dokładny wywiad z pacjentem oraz badanie USG i EMG, pozwalające zweryfikować funkcje nerwu na poziomie nadgarstka i ręki – opisuje dr n.med. Sławomir Borowik.*

Niekiedy do cofnięcia się objawów wystarczą systematycznie wykonywane proste ćwiczenia. Jednak przy zaawansowanej chorobie jedynym wyjściem staje się niestety operacja.

**Operacja, która eliminuje problem**

Zabieg polega na przecięciu struktur uciskających na nerw pośrodkowy. Wykonuje się go na ogół tradycyjną metodą chirurgiczną. Od kilku lat w niektórych ośrodkach wykonuje się go metodą artroskopową.

*- Przy okazji operacji zawsze warto również skontrolować nerw na poziomie śródręcza i przedramienia, bowiem nierzadko mamy do czynienia z zespołem podwójnego ucisku. Pozwoli to nam wyeliminować „za jednym zamachem” wszystkie źródła problemu, czyli dodatkowe miejsca ucisku nerwu – mówi ortopeda z Humana Medica Omeda, gdzie wykonuje się najwięcej tego typu zabiegów w województwie podlaskim.*

Sama operacja, która może być realizowana w ramach kontraktu z Narodowym Funduszem Zdrowia, trwa tylko ok. 10 minut.

**Krótka rekonwalescencja**

Przy zespole cieśni nadgarstka długość okresu rekonwalescencji zależy od kilku czynników. Kluczowym z nich jest stopień zaawansowania choroby – czyli skala uszkodzenia nerwu. Istotne również są indywidualne uwarunkowania danego pacjenta, jego stan emocjonalny, nastawienie do pracy czy motywacja.

Na ogół powrót do zdrowia następuje mniej więc po około 4-6 tygodniach. W pierwszej kolejności zaobserwować można ustąpienie drętwienia dłoni w nocy. Później znika ból przy długotrwałym wykonywaniu tej samej czynności. Na koniec zaś poprawie ulegają funkcje chwytne ręki, co przekłada się na jej powrót do pełnej sprawności.