Kiedy boli nadgarstek

Data aktualizacji
2025-09-05

Cieśń nadgarstka to miejsce, gdzie przedramię przechodzi w dłoń. Przestrzeń ta jest ograniczona przez kości nadgarstka oraz więzadła. Przez kanał cieśni przechodzą ścięgna, nerwy i naczynia krwionośne. Zespół cieśni nadgarstka powstaje w wyniku mechanicznego ucisku nerwu pośrodkowego. W rezultacie nerw staje się pogrubiały, spłaszczony, co prowadzi do drętwienia palców: kciuka, wskaziciela i środkowego.

Skąd ten ból

Zespół cieśni nadgarstka może wystąpić u osób w każdym wieku, choć najczęściej pojawia się po pięćdziesiątym roku życia. Przy czym kobiety chorują z reguły częściej niż mężczyźni. Choroba jest zwykle związana z przeciążeniem ręki, tzw. nawykowym, występującym m.in. podczas:

- pracy wymagającej powtarzalnych ruchów nadgarstka, co często dotyczy pracowników biurowych, mechaników czy muzyków
- częstej i długotrwałej pracy z myszką komputerową
- częstej forsownej jazdy na rowerze.

Do zachorowań predysponują również choroby przewlekłe, m.in.:

- cukrzyca
- reumatoidalne zapalenie stawów
- choroby tarczycy.

Objawy, których nie można lekceważyć

Początek choroby może się objawiać:

- mrowieniem w okolicy kciuka i palców
- bólem w nadgarstku
- osłabieniem chwytu
- brakiem precyzji i ograniczeniem ruchów
- utrudnionym zaciśnięciem ręki w pięść
- wypadaniem z dłoni trzymanych przedmiotów.

Na czym polega diagnostyka

Bardzo ważne jest, aby jak najszybciej zdiagnozować chorobę, która przeszkadza Ci w codziennym funkcjonowaniu. Dlatego, kiedy odczujesz dolegliwości, udaj się do lekarza rodzinnego. Skierowanie do specjalisty może Ci wystawić lekarz podstawowej opieki zdrowotnej lub inny lekarz udzielający świadczeń w ramach umowy z NFZ. Diagnostyka zaczyna się od wywiadu i badania fizykalnego. Mogą być też niezbędne badania mające na celu sprawdzenie przewodzenia nerwowego, w tym przede

wszystkim wykonanie elektromiografii (EMG).

Jak przebiega leczenie

Leczenie zespołu cieśni nadgarstka zaczyna się często od metod zachowawczych (farmakoterapia, zastosowanie wyrobów medycznych, a także fizjoterapia). Gdy objawy są silne lub metody zachowawcze okażą się nieskuteczne, lekarz może podjąć decyzję o leczeniu operacyjnym, polegającym na usunięciu ucisku na nerw.

Zapobiegaj chorobie na co dzień

W celu ograniczenia ryzyka rozwoju choroby należy dbać o odpowiednią higienę pracy. W tym celu:

- rób przerwy podczas pracy przy komputerze, aby ćwiczyć nadgarstki
- pamiętaj o regularnych ćwiczeniach rozciągających
- utrzymuj prawidłową pozycję w czasie pracy
- stosuj specjalne podkładki pod nadgarstek, czy odpowiednio wyprofilowane myszki.

Przeczytaj także

Masaż w zasięgu Twojej ręki

Od długiego siedzenia przed komputerem, stania czy noszenia towarów bolą Cię szyja, barki, plecy, a masażysta jest niedostępny? Skorzystaj z poradnika i wykonaj automasaż

Recepta na Ruch

Jak odzyskać formę i poprawić zdrowie, ćwicząc nie tylko z fizjoterapeutą, ale i z aplikacją? W aplikacji mojeIKP sprawdzą to uczestnicy programu „Recepta na Ruch”

Nie złam się

Osteoporoza osłabia kości i grozi złamaniami. 3 razy częściej występuje u kobiet niż u mężczyzn. Możesz jej zapobiec, stosując odpowiednią dietę i regularnie ćwicząc