

# BHP: Krótko i na temat

Niewinnie wyglądające czynności powtarzane wielokrotnie przez długi czas mogą być dużym obciążeniem dla organizmu



## Zespół cieśni nadgarstka (Carpal Tunnel Syndrome)

**Co to jest:** przewlekły ucisk i zaburzenie funkcji nerwu pośrodkowego

**Przyczyna:** nienaturalne wygięcie nadgarstków (np. podczas długotrwałego stukania w klawiaturę lub operowania myszką komputerową)

**Objawy:** drętwienie i ból w stawach palców; promieniowanie bólu do przedramienia; usztywnienie nadgarstka, zaniki mięśniowe

**Jak leczyć:** nie zwlekać z wizytą u ortopedy! Ćwiczenia i wygodne stanowisko pracy mogą uchronić przed zabiegiem operacyjnym!

**Klawiatura i myszka:** ergonomiczne, takie, by dało się pisać bez dociskania nadgarstkami blatu biurka

**Podkładka:** z podpórką dla nadgarstka (palec, nadgarstek i łokieć powinny być utrzymywane na tej samej wysokości)

**Biurko, krzesło:** dopasowane wysokością względem wzrostu człowieka (podłokietnik na wysokości blatu biurka)

## Jak uniknąć?

# BHP: Krótko i na temat

## Ćwiczenia nadgarstka i palców dłoni

Zginanie i prostowanie nadgarstka drugą ręką. Krążenie zwisającymi swobodnie nadgarstkami. Ruchy strzeptywania palców. Rozstawianie i złączanie palców. Naprzemienne otwieranie i ściskanie dłoni w pięść. Ściskanie piłeczki lub gąbki.

