**FYZIOporadna: jak ulevit rukám při práci na počítači?**

**PRAHA, 23. LEDNA 2024 –** **Syndrom karpálního tunelu ohrožuje většinu pracovníků na počítači. Nepříjemné pocity a občasné brnění v zápěstí jsou prvním varovným signálem. Jaké pomůcky pomáhají a jak se u klávesnice snadno protáhnout?**

Zdravotní potíže spojené se syndromem karpálního tunelu řeší podle statistik zhruba čtyři procenta dospělé populace. Lidí, kteří jsou nemocí ohroženi, je ale podle fyzioterapeutů až desetkrát tolik. Třikrát častěji postihuje ženy, a i když je průměrný věk pacientů mezi 45 až 50 lety, výjimkou nejsou ani dvacátníci. „Dnes už řadíme syndrom karpálního tunelu mezi digitální nemoci s výmluvným označením ‚myšitida‘. Při několikahodinové strnulé práci s počítačovou myší dochází v oblasti zápěstí k útlaku nervu svalů dlaně. K útlaku může vést také přetížení šlach předloktí při psaní na klávesnici. Ruce a paže je proto dobré u počítače protahovat, kdykoli si vzpomeneme, a předcházet onemocnění mohou také malé ergonomické pomůcky, jako je vertikální myš nebo podložka s podporou zápěstí,“ uvedla hlavní fyzioterapeutka FYZIOkliniky Iva Bílková.

**1. VERTIKÁLNÍ MYŠ**

Vertikální myš je podle fyzioterapeutky vhodná preventivní pomůcka pro všechny, kteří tráví u počítače šest a více hodin denně. Její výhodou je správné ergonomické postavení ruky a ramene. „Tento způsob držení ruky snižuje napětí v zápěstí a předloktí. Zmírňuje bolest a zároveň předchází onemocnění karpálního tunelu a zánětu šlach. Kromě zánětu v přetížených šlachách je totiž ještě jeden hlavní důvod útlaku nervů a šlach v karpálním tunelu, který souvisí se dvěma kostmi v předloktí (loketní a vřetení) a nervem, svaly a šlachami mezi nimi. Při práci s klasickou myší nebo psaní na klávesnici máme ruce stočené směrem ke stolu, tím se přetáčí vřetení kost přes loketní a může docházet k dráždění svalů, šlach a nervů v jejich průběhu. S vertikální myší tyto dvě kosti běží paralelně, takže manipulace s ní (a postavení předloketních kostí) vyvíjí nižší tlak na měkké tkáně,“ vysvětlila Iva Bílková.

**2. OPĚRKA ZÁPĚSTÍ**

Nepostradatelným doplňkem pro ergonomickou práci s počítačovou myší je podložka s opěrkou pro ruku. Díky ní zůstávají dlaň, hřbet ruky a prsty v méně výrazném ohnutí proti ose pažních kostí. „Nevýhodou podložek s oporou bývá alergická reakce na materiál, proto je třeba ‚tu svoji‘ vybírat s pečlivostí nebo kontakt s pokožkou zápěstí eliminovat tím, že přes podložku rozprostřeme bavlněný kapesník, froté (bavlna) ručník apod. Některým lidem je také polštářek pod zápěstím vyloženě nepříjemný, může je tlačit a vytvářet nepohodlí pro ruku. Těm bych doporučila podložku pod zápěstí, která je spíš takovým postupným polštářkem již vypodloženého předloktí, nevyvíjí tedy tlak přímo na oblast zápěstí,“ dodala Iva Bílková.

**3. MYŠ, NEBO TOUCHPAD?**

Někteří lidé, kteří pracují s notebooky, myš nepoužívají vůbec. Kurzor na obrazovce ovládají tzv. touchpadem integrovaným na desce počítače. Ani to však není pro zdraví rukou ideální. „V rámci srovnání touchpadu a počítačové myši bych zejména při dlouhodobé práci dala přednost myši (nejlépe té vertikální). Při práci na touchpadu jsou prsty neustále v pokrčené poloze a monitor notebooku je obvykle umístěn pod úrovní očí, takže hlava je v protrakci (vytažena vpřed) a flexi (ohnutí) a svaly krku, ramen a předloktí jsou přetížené. Za dobrý nápad považuji střídání stran a ruky, která s myší pracuje, ne každý má ale k této obojakosti předpoklady,“ vysvětlila Iva Bílková.

**4. ERGONOMICKÁ KLÁVESNICE**

„Zdravé“ klávesnice mnohé lidi odradí hned na první pohled. Mají totiž prapodivný tvar a nemusí být lehké si po letech psaní na klasické klávesnici zvyknout. Když ale člověk vydrží, odmění se mu uvolněným zápěstím, které při psaní na speciálně „ohnuté“ klávesnici zůstává v přirozené poloze. „Ergonomické klávesnice mívají náklon jak do výšky ve tvaru vlny, tak bývají ohnuté i do písmene U, tak aby úhoz prstů byl co nejlépe kolmý na jednotlivé klávesy. Zajišťují, aby osa loket – zápěstí – ruka – prsty byla v jedné linii. Díky tomu nedochází k zahnutí zápěstí směrem k malíkové straně, a tedy aktivita mezi palcovými a malíkovými svaly je co možná nejvíce vyrovnána. U některých lidí zvyklých na klasickou klávesnici je však takové přeučení velkou zkouškou trpělivosti a výdrže, proto je dobré s klávesnicí začít v období relativního pracovního klidu, kdy je na zvykání prostor,“ doporučila Iva Bílková.

**PRVNÍ POMOC PŘI BOLESTECH ZÁPĚSTÍ**

Je-li ruka delší dobu ve statické poloze (například po spánku s rukou za polštářem nebo po dlouhé práci s telefonem), je krátké znecitlivění zápěstí normální. Občasné brnění ruky při celodenní práci na počítači už je ale signálem, že je třeba se protáhnout a dbát na prevenci. „V tu chvíli je na místě uvolnit křečovité svaly ihned při prvních příznacích, ať už jste doma, nebo v práci, pomocí protahování. Od bolesti uleví také studené zábaly a automasáž svalů ruky, dlaně, předloktí a celé paže až po šíji, například s použitím míčku, postačí i tenisák. Pokud toto nepomůže, je důležité vyhledat odborníka,“ podotkla Iva Bílková.

Silná bolest, která se objevuje v klidu a v noci člověku nedá spát, už ukazuje na rozvinuté onemocnění. „Pokud je ve šlachách či vazu přítomný zánět, velmi efektivní léčbu nabízí kombinace manuální fyzioterapie s aplikací fokusované rázové vlny. Vysokoenergetické rázy dokáží zánět odstranit a ulevit tak od velké bolesti. Fyzioterapeutické cvičení zaměřujeme především na uvolnění oblasti zápěstí, svaly a svalové skupiny předloktí a ohybače prstů,“ vyjmenovala Iva Bílková.

Chirurgickému zákroku se lze vyhnout, ale klíčem k úspěšné léčbě je nutné včasné podchycení počínajícího problému, fyzioterapie a systematické provádění domácího cvičení. „I když je operace syndromu karpálního tunelu poměrně snadná, léčba by měla začít fyzioterapií. Ta podpoří schopnost těla regenerovat pomocí vlastních sil a rezerv tak, jak je to přirozené. Výraznou nevýhodou operace je vznik jizvy a zatuhnutí měkkých tkání v oblasti operace, které mohou posléze iritovat znovu nerv a způsobovat brnění. Nižší hybnost ze zatuhlé jizvy pak omezuje funkci ruky nebo prstů samotných,“ poukázala Iva Bílková.

**RYCHLÉ PROTAŽENÍ RUKY**

1. TIPY NA AUTOMASÁŽ:

- Masážní míček položte na stůl, předloktí položte na míček, druhou rukou si případně přidržujte masírovanou ruku a pomalu převalujte míček po předloktí po dobu 3-5 minut.

- „Nemocnou ruku” položte na stůl, druhou rukou uchopte míček, kterým si budete zvrchu masírovat předloketní svaly, úpony svalů na loket, hřbet ruky, dlaň nebo prsty.

- „Nemocnou ruku” položte na stůl a „na zdravé ruce” ohněte prsty do pěsti, klouby prstů masírujte svaly na předloktí.

- „Zdravou rukou” si vytahujte prsty „nemocné ruky” a masírujte si krátké svaly mezi prsty bolavé ruky.

2. CVIK U STOLU

Postavte se ke stolu a položte dlaně na vnitřní stranu stolu s prsty otočenými k tělu. Jemně přitlačte prsty na stůl až na 5 vteřin, poté se s výdechem uvolněte a při zachování dlaní na stole mírně zakloňte tělo, 5-7 vteřin se protahujte a poté cvik 10-15krát opakujte.

**KONTAKT PRO MÉDIA:**

**Mgr. Eliška Crkovská\_mediální konzultant**

****

**+420 605 218 549,** [**eliska@pearmedia.cz**](mailto:eliska@pearmedia.cz)

**FYZIOklinika,** [**www.FYZIOklinika.cz**](http://www.FYZIOklinika.cz)

Je nestátní zdravotnické zařízení zaměřené na prevenci a léčbu bolestivých stavů pohybového aparátu. FYZIOklinika do české praxe uvedla nový koncept služeb FYZIOterapie All-Inclusive a FOKUS All-Inclusive – kombinaci dostupných metod, od ultrazvukové diagnostiky přes manuální fyzioterapii po využití radiálních nebo fokusovaných rázových vln, v rámci jedné komplexní návštěvy klienta, a koncept masáží FYZIOpress, který kombinuje hloubkové tlakové masáže, protahovací prvky a techniky inspirované fyzioterapií. Označení „fyzioklinika" je registrovanou ochrannou známkou společnosti FYZIOklinika s. r. o.

V oblasti fyzikální terapie je FYZIOklinika největším centrem pro léčbu rázovou vlnou v ČR a řadí se mezi největší pracoviště na světě. Aplikace této inovativní technologie zvyšuje efekt manuální fyzioterapie – je užitečným doplňkem při léčbě bolesti v léčebných programech a v případě planární rázové vlny dokonce umožňuje výrazné urychlení hojení ran. FYZIOklinika získala prestižní ocenění Firma roku 2017 v regionu Praha a umístila se na druhém místě v celostátní soutěži Ordinace roku 2017 v kategorii Rehabilitační ordinace. Klinika pomohla v pražském centru od bolesti již více než 30 tisícům klientů. Spravuje největší databázi videonávodů na FYZIOcvičení v ČR, kterou neustále rozšiřuje a zveřejňuje na svém webu. V dubnu 2018 složila vedoucí fyzioterapeutka FYZIOkliniky Mgr. Iva Bílková, Cert. MDT, mezinárodní zkoušku na McKenzie Institute International a získala tak jako jedna z mála Čechů tuto akreditaci.