תסמונת התעלה הקרפלית

עובדים הרבה עם היד על העכבר?

זה יכול להיגמר רע!

או שלא... אם תקפידו לעשות את מה שאומר לכם...

ובכן, קוראים לה "תסמונת התעלה הקרפלית" והיא פוגעת בשורש כף היד שלכם, זו שעובדת קשה בעיקר (הקלדה, נגרות, תפירה, חיתוך וכד'). מה שקורה בדיוק הוא שהעצב המדיאני (זה שמעצבב את כף היד) העובר בתעלה זו, נלחץ בעקבות עבודת כפיים מאומצת או עבודה "מונוטונית" עם שורש כף היד.

תסמונת זו מאופיינת ב:תחושת נימול באצבעות האגודל, אמה וקמיצה. כאבים בכף היד ובזרוע. וקושי בלאחוז דברים במצב היותר גרוע...

איך מונעים אותה?

פשוט לא מאמצים את כפות הידיים שלכם עד טירוף. תנו להן מנוחה כל 20 דק. שחררו אותן. אל תדאגו, עבודה תמיד תהיה לכם. כפות ידיים בריאות ונינוחות, לא בטוח, אם לא תשמרו עליהן. עדיף לעבוד נכון עם הידיים, מאשר להזדקק אחר כך למשככי כאב, סד תמיכה, ובמקרה הפחות מומלץ... ניתוח.

לקבלת הטיפ יומי לוואטסאפ, שלחו לי הודעה- 050-3711378

נתי רגב

לומדים לחיות בכיף