

Gipskamer

## Polsspalk bij Carpaal Tunnel Syndroom -Pools

### Wstęp

Dowiedziałeś się od lekarza, że stwierdzono u Ciebie Zespół Cieśni Nadgarstka (Carpale Tunnel Syndroom).

W ramach leczenia tego schorzenia dostałeś ortezę. W niniejszym folderze podane jest, dlaczego tę ortezę dostałeś i jak się z nią obchodzić.

### Czym jest zespół cieśni nadgarstka?

Zespół cieśni nadgarstka to schorzenie, w przebiegu którego dochodzi do ucisku nerwu pośrodkowego w kanale nadgarstka. Kanał nadgarstka to wąski tunel, przebiegający u początku dłoni między mięśniami kłębku kciuka i małego palca, utworzony przez kostki nadgarstka oraz silne więzadło poprzeczne. W kanale tym leżą włókna nerwu i troczki zginaczy palców. Struktura ich jest miękka, przez co są wrażliwe na ucisk.

### Przyczyny

Zacieśnienie nerwu spowodowane zostaje przeważnie przez obrzęk otoczek ścięgien (pochewek ścięgniowych). W przypadku obrzęku komórek śródmiąższowych rolę odgrywać mogą hormony. Obrzęk może być też spowodowany podrażnieniem, np. przez reumatyzm lub ciężką pracę fizyczną.

### Dolegliwości

Dolegliwości związane z zespołem kanału nadgarstka spowodowane są zacieśnieniem nerwu i objawiają się mrowieniem lub bólem nadgarstka, ręki i palców. Występować może także drętwienie koniuszków palców oraz osłabienie chwytu. Ból może promieniować przez przedramię i łokieć aż do barku. W nocy dolegliwości te się potęgują.



Figuur 1. Orteza ortopedyczna cieśni kanału nadgarstka

### **Ważne informacje**

#### **Dlaczego orteza?**

Dostałeś ortezę aby nadgarstkowi dać odpocząć. Orteza ma metalowe wnętrze, co uniemożliwia zginanie nadgarstka, dzięki czemu nerw pośrodkowy jest mniej obciążony. Noszenie ortezy prowadzi najczęściej do zmniejszenia dolegliwości.

#### **Kiedy nosić ortezę?**

Ortezę zakłada się głównie na noc. Ponieważ każdy z nas śpi ze zgiętymi nadgarstkami, stanowi to dodatkowe obciążenie dla zacieśnionego nerwu i funkcji mazi stawowej.

#### **Jak długo korzystać z ortezy?**

Chcąc wystarczająco ocenić ostateczny rezultat, ortezę należy zakładać konsekwentnie każdej nocy przez okres sześciu tygodni.

#### **Higiena**

Ortezę można prać (ręcznie) w letniej wodzie z dodatkiem środka piorącego. Metalową płytkę należy w tym wypadku wyjąć. Po wysuszeniu metalową płytkę wsuwa się z powrotem do ortezy.

<b>Afdeling Gipskamer</b>		
<b>Locatie Venlo</b>	routennummer 73	☎ (077) 320 56 76
<b>Locatie Venray</b>	routennummer 9	☎ (0478) 52 25 57
Beide locaties telefonisch bereikbaar <i>ma t/m vrij: 08.30- 16.30 uur</i>		

### **VieCuri Medisch Centrum**

#### **Locatie Venlo**

Tegelseweg 210  
5912 BL Venlo  
☎ (077) 320 55 55

#### **Locatie Venray**

Merseloseweg 130  
5801 CE Venray  
☎ (0478) 52 22 22

Meer informatie [www.viecuri.nl](http://www.viecuri.nl)

Bekijk uw medische gegevens op [www.mijnviecuri.nl](http://www.mijnviecuri.nl)