



Rehabilitační
oddělení

Klatovská
nemocnice

CVIČENÍ PŘI **SYNDROMU** **KARPÁLNÍHO TUNELU**

Text a náčrty cviků | **Bc. Kateřina Kašparová**

Rehabilitační odd. Klatovské nemocnice

📍 Plzeňská 929, Klatovy

☎ 376 335 727

🌐 klatovy.nemocnicepk.cz/rehabilitacni-oddeleni



KARPÁLNÍ TUNEL

Karpální tunel je anatomická struktura tvořená z jedné strany v dlani vazem upínajícím se do odtahovačů palce a do odtahovačů malíku a na druhé straně tvořena karpálními kůstkami

Tunelem probíhá spolu se šlachami ohybačů prstů také nervus medianus, který je při tomto syndromu utlačovaný

PŘI JEHO ÚTLAKU DOCHÁZÍ K PROJEVŮM

Motorickým

- Potíže s koordinací prstů
- Vypadávání předmětů z ruky a celková neobratnost
- Snížená svalová síla ruky
- Potíže s jemnou motorikou (úchopy, především drobné jako je uchopení mince, špendlíku, zapínání knoflíků)

Senzitivním

- Brnění do 1.–4. prstu (typicky v noci nebo po námaze)
- Bolestivost v oblasti dlaně
- Poruchy citlivosti první poloviny čtvrtého prstu

PŘÍČINY VZNIKU

- stereotypní pohyby v zápěstí a prstech
- práce s vibračními nástroji
- jemná motorická práce
- práce s dlouhodobým setrváním zápěstí v jedné poloze (např. na počítačové myši, servírka při nošení tácu na ruce)
- přetěžování ohybačů prstů a zápěstí bez kompenzačního cvičení

LÉČBA

Konzervativní

- Elektroterapie k uvolnění vazů v dlani probíhajícího nad karpálním tunelem
- Pravidelné procvičování prstů a zápěstí, střídání poloh a pohybů ruky během dne
- Polohování zápěstí do neutrální polohy v zápěstí na noc dlahou nebo ortézou
- Vyvarování se výše zmíněným rizikovým faktorům

Operační

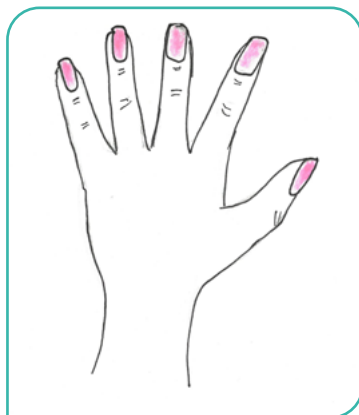
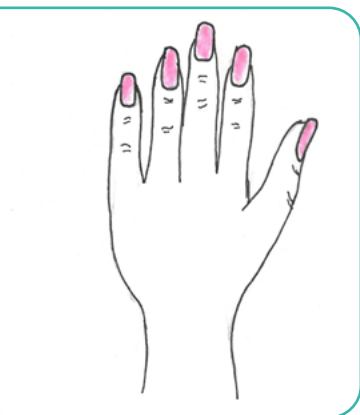
Obecné zásady cvičení při syndromu karpálního tunelu

- Pohyby provádět pomalu a plynule
- Při cvičení prstů korigovat postavení zápěstí, udržovat jej co nejvíce v neutrálním postavení
- Cvičení opakovat několikrát denně po dobu několika minut
- Před cvičením ruku a prsty nastimulovat ideálně masážním prstýnkem, molitanovým míčkem a nebo ježkem

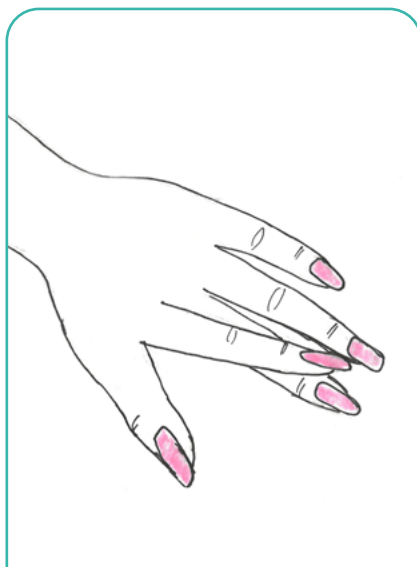


CVIKY S DLANÍ NA PODLOŽCE

Přitahování a odtahování prstů

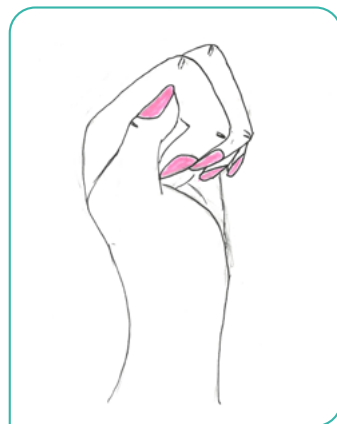
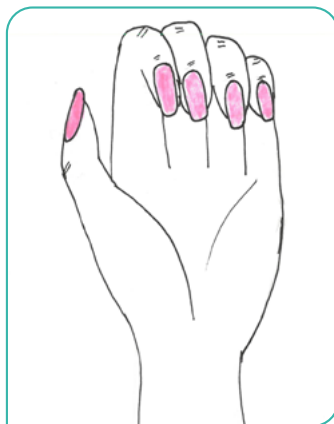
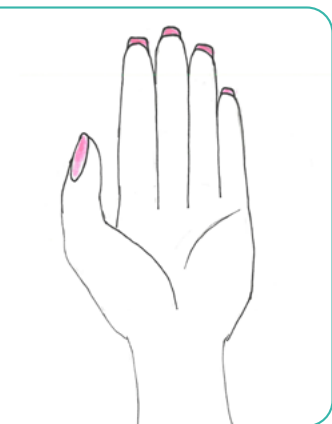


Zvedání jednotlivých prstů nad podložku

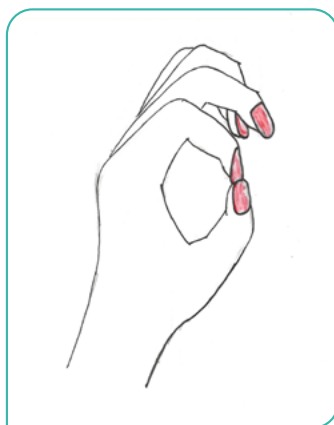
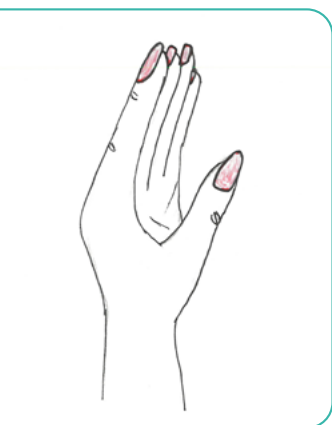


CVIKY DLANÍ VZHŮRU

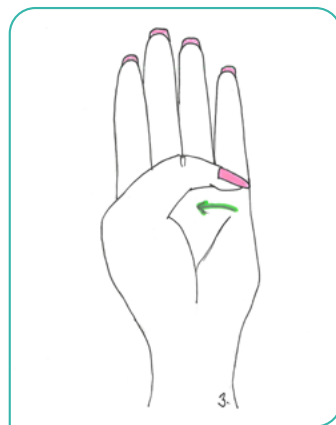
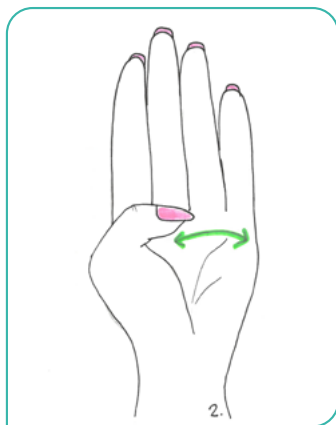
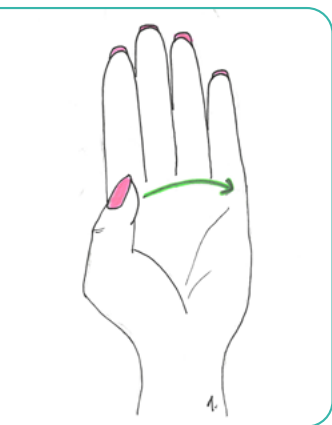
Křčení prstů - nejprve k bříškům základních článků prstů, poté do pěsti a zpět natáhnout



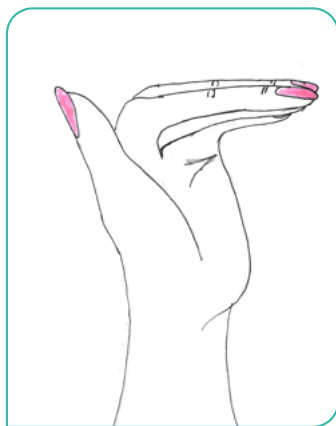
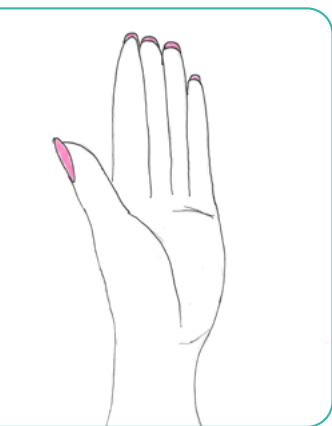
Střídání palce s ostatními prsty (opozice)



„Kružítko“ - přejeďte palcem po bříškách základních článků prstů ruky od ukazováku k malíku a zpět

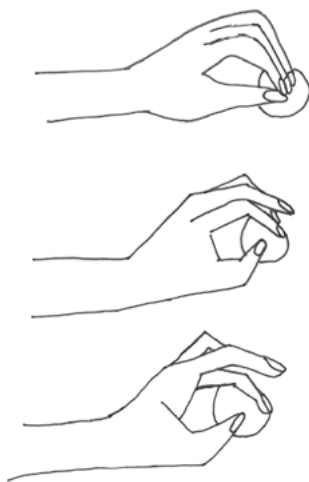
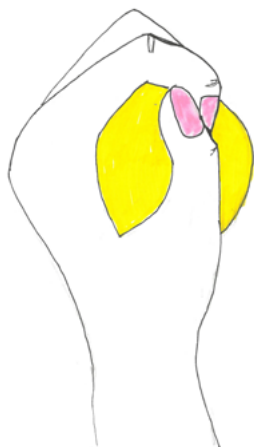


„Stříška“



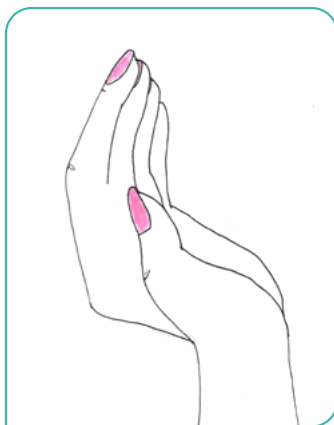
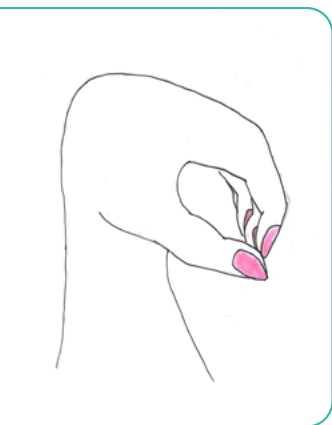
CVIKY S VYUŽITÍM MOLITANOVÉHO MÍČKU

- Předchozí cviky můžete provádět i s molitanovým míčkem ke zvýšení svalové síly ruky
- Využijte jej u cviku zavírání ruky v pěst nebo při opozici palce k ostatním prstům, popřípadě vytváření špetky při opozici všech prstů k palci
- Můžete buď mačkat a střídavě tlak povolovat, popřípadě zmáčknout s výdrží např. 3 sekundy a opět povolit



CVIČENÍ ZÁPĚSTÍ

Ohýbání zápěstí nahoru a dolů („mávání“)



Ohýbání zápěstí za malíkem a za palcem („mávání do stran“)

