

# Kézzsibbadás

Kézzsibbadások, melyeket mozgással elmulaszthatunk

Amikor sokáig ülünk vagy támaszkodunk egy pózban elzsibbad végtagunk. Mindenki ismeri az érzést, bár különbözőképpen írja le: zsibbadás, bizsergés, mintha hangyák mászkálnának rajta, apró tűszúrások vagy kibírhatatlan égő fájdalom képében jelenik meg. Egy biztos kellemetlen és ismerős az érzés.

A kézzsibbadás az idegszálak valamilyen szintű károsodását (szenzoros neuropathia) jelzi, egyfajta érzészavar. Oka többféle lehet, ezért a nem múltó kézzsibbadás esetén mindig orvoshoz kell fordulni! Itt most a nyomás miatt kialakult kézzsibbadásról írok néhány sort, mert az a megfelelő mozgással, rendszeres tornával megelőzhető. Az ideg nyomásának oka lehet tartós mozdulatlanság vagy erőkifejtés rossz kéztartásban, túl gyakran ismétlődő mozgás okozta túlterhelés, állandóan feszes izomzat vagy lehet ezek következtében kialakult ízületi gyulladás miatti duzzanat is. A lényeg, valami nyomja az ideget, ami miatt az ideg működésében zavar keletkezik, ennek jele a zsibbadás megjelenése. A kéz zsibbadását, bizsergését követően később az ideg károsodásának mértékétől függően lehet érzéskiesés, majd izomgyengeség is a kézben, rendszeres majd szünni nem akaró fájdalom (a hőt sem érzékelve, tárgyakat elejtve komoly sérülést is okozhat ez a probléma). Leggyakrabban a szenzoros funkciókban jelentkezik először a hiba, de a tünetek megjelenése nem mindig ebben a sorrendben van, lehet nem is a zsibbadás az első tünet.

A két leggyakoribb betegség, aminek tünete lehet az idegek nyomása miatti kézzsibbadás, az a nyaki porckorongsérv és a kéztőalagút szindróma.

Nyaki porckorongsérv (gyakran első tünete a zsibbadás a karon) – a nyaki csigolyák mozgékonyágát biztosító porckorongok kopása, sérülése miatt a porckorong nyomást fejt ki a

gerincvelőre. Ennek következtében a kéz azon részén zsibbadás, fájdalom jelentkezik, melyet a nyomás alatt lévő idegrész beidegez és ha ez a kéz ujjaira tevődik nem mindig gondolunk rá, hogy az ok a nyaknál is lehet.

Kéztőalagút szindróma (Carpalis alagút szindróma) – a csukló területén lévő csontok és egy erős szalag által kialakított alagútban futó ideg nyomása miatt kialakuló betegség, kezdetben a hüvelyk-, a mutató-, valamint a középső ujj területének zsibbadását okozza. Idővel tartósan károsodnak az izmok és az idegek, gyengül az izomerő, sorvad a hüvelykujjnál lévő izompárna és nem fog tudni szorítani, nem tud erősen megragadni tárgyakat a kéz.

A kisujj, a gyűrűsujj zsibbadását az alkarcsont oldalán futó ideg könyök területén történő nyomása is okozhatja. Vagyis a zsibbadást az ideg lefutása mentén bárhol érheti nyomás.

A nyaki izmok feszességét okozó gyakori stressz is okozhat hasonló tüneteket, mely tartósan fennállva hosszú távon porckorong sérvhez vezethet. Gyakran nem is gondolunk rá, hogy milyen mozdulatok is okozhatják ezeket a fájdalmas betegségeket. Rossz magasságban lévő billentyűzet, telefonos játék során órákig tartó ismétlődő kézmozdulatok, megerőltető, rossz kéztartásban megtanult hobbi (pl. barkácsolás, kötögetés, gitározás). És valljuk be egy vakbél műtét lehet, hogy rutinnak számít, de senki nem szeretné, hogy a gerincvelője vagy más idegszálai mentén nyúlkáljanak az orvosok egy szikével.

Ha odafigyelünk testünk jelzéseire, akkor a betegségek kialakulását megelőzhetjük. Lazító gyakorlatokkal, rendszeresen végzett váll és nyakkörzéssel könnyedén oldhatjuk az izomzat feszességét, a gerincoszlop merevségét. Nemcsak túlterhelés, hanem egyoldalúan terhelő fizikai munka esetén is beszűkül az ízületi mozgástér, tartósan feszesek lesznek az izmok, ízületi gyulladás alakulhat ki. Nehéz tárgyak, táska cipelése esetén naponta váltogassuk a jobb és bal kézben, ha

tehetjük. A mozgásszegény életmódot (ami alatt a mozgató szervrendszerünk egysíkú, monoton, vagy órákig minimális mozgást végző használatát is értem) váltsuk le egy változatos, testünk további izmait is hasznosító, megmozgató életmódra. Végezzünk rendszeresen gerinctornát, akár a széken ülve, akár az álló munkavégzés közben és szerezzük vissza a gerincoszlop mozgékonyágát, védjük a rugalmasságot biztosító porckorongokat. Óvjuk a csuklónkat és tartsunk szünetet a telefon képernyőjének pörgetése közben és ugyanazzal a kézzel nyúljunk a bögrénk után (miközben pislogjunk is néhányat a szem védelme érdekében) és kortyoljunk egyet a finom folyadékpótló teánkból.

A mozgás megreformálása, valamint a többi életmódi elem áttekintése mellett túlterhelés esetén megfelelő étrendkiegészítők fogyasztásával is tudja támogatni a mozgatórendszer és az idegszálai regenerálódását. Ha ide kattintva nem találja meg, mely tápanyagok kiegészítésére van szüksége a szervezetének, panaszai, tünetei leírásával kérjen elérhetőségeimen személyes termékajánlást.

Néhány perc izomlazítás, torna, a munkafolyamatokban szünetet tartani és változtatni a megszokott mozdulatokon! Ezzel komoly fájdalommal, végső esetben csak műtéttel enyhíthető betegségeket is megelőzhet.