

## وجع اليد ( متلازمة النفق الرسغي )

عندما تشكو من ألم في المنطقة فيما بين الإبهام والسبابة وخذر بالإبهام والأصابع الثلاثة التالية له فانت تشكو مما يسمى متلازمة النفق الرسغي **Carpal tunnel syndrome** ولكن ما معنى ذلك؟

مثل أن نفق تمر خلاله السيارات يوجد نفق بهذه المنطقة يمر خلاله العصب الأوسط المغذي لعضلات اليد الصغيرة ولاذني يعطى الإحساس للإبهام والأصابع الثلاثة التالية له.. ويمر معه في هذا النفق الرسغي أوتار العضلات.

وفيما يبدو أن يد الإنسان لم تخلق لممارسة الأعمال التي تتطلب حركات متكررة متتالية لفترة طويلة بالأصابع مثل العمل على الكمبيوتر أو عصر الغسيل أو الكتابة بالطباشير أو ماشبه ذلك من المهام المتكررة . فنكرار حدوث هذه الحركات لتفترات طويلة يجهد أوتار العضلات فتلتهب وتتورم ونتيجة ذلك تراحم العصب المار خلال النفق وتضغط عليه فيصبح أشبه بشريط المكرونة الاسباجتي المهروس .. ومن الطبيعي أن يتسبب ذلك في ألم ومعاناة وتتميل . ويمكن توسيع هذا النفق جراحيا لتحرير العصب من الضغط الواقع عليه . ولكي نخفف هذه المشكلة بدون جراحة لابد أن نتوقف عن اجهاد عضلات اليد لترتاح الأوتار المتعبة هذا بالإضافة للأخذ بالوسائل والاحتياطات التالية:

### اعمل تمارين رياضية لأصابعك

عندما تبدأ ممارسة أي لعبة رياضية فإنك تقول أولا بعمل تمارين للإحماء ( التسخين ) حتى تستعد عضلاتك للمجهود ونفس الشيء يجب عمله قبل القيام بأي نشاط مكثف تستخدم فيه الاصابع فاعمل لمدة 10 - 15 دقيقة تمارين للأصابع بالثني والمد وتمرينات للرسغ بتحريكه لأعلى ولأسفل.. فهذه التمارين تهيئ عضلاتك وأوتارك للعمل وتصبح أكثر استعدادا لتحمل المجهود.

### تجنب استخدام الأجهزة الكهربائية الهزازة

الأجهزة الكهربائية توفر لنا الراحة والمجهود مثل الخالط الكهربى والسكين الكهربى والمنشار الكهربى .. ولكن يعيب بعض هذه الأجهزة ( مثل منشار الكهربى ) أنها للقبض عليها باليد بإحكام أثناء العمل، وقد وجد أن الاهتزازات الناتجة عنها أثناء ذلك والتي تسري في اليد والذراع تساعد على الإصابة بمشكلة صحية شبيهة بمتلازمة النفق الرسغي حيث تتسبب في وجع باليد والذراع ويسمى أطباء المجال المهني هذه الحالة متلازمة اهتزاز اليد والذراع ولذا يراعى عند شراء هذه الأجهزة اختيار الأنواع محكمة الاهتزاز .

### تجنب الضغط العنيف على المقابض

استعمال مقابض الأبواب والنوافذ بصورة متكررة في الفتح والغلق يمكن أن يتسبب في زيادة ألم اليد (متلازمة النفق الرسغي ) وخاصة في حالة صغر هذه المقابض بالنسبة لليد حيث أن المقبض في هذه الحالة يضغط على العصب الوسطى المار بباطن اليد ولكي تتجنب هذه المشكلة يمكن لف المقبض بقطعة من الاسفنج أو الفوم.

### سن سكاينك

بعض الاعمال المنزلية البسيطة مثل تقطيع اللحوم أو تخريط البطاطس يمكن أن تثير الألم بشدة عند مريض متلازمة النفق الرسغي . ولذا يراعى سن السكاكين وتشحيم الآلات وتليين الأجهزة لتقليل الضغط الواقع على اليد عند استخدامها.

## اجعل حركتك خفيفة أثناء الكتابة

كما يتسبب الضغط المتكرر بالقلم على الورق أو الطباشير على السبورة أثناء الكتابة في إثارة العصب المسبب للحساس بألم اليد .. ولتجنب ذلك اجعل حركتك خفيفة أثناء الكتابة.. ويفضل استخدام قلم سنه مستدير ولين في الكتابة.

## خذ فيتامين ب

لماذا يصاب بعض الناس بمتلازمة النفق الرسغي بينما لا يصاب بها الآخرون على الرغم من استخدامهم لأيديهم بصورة متكررة مجهددة؟  
إن بعض الدراسات الحديثة تشير إلى أن نقص فيتامين ب المركب وخاصة فيتامين ب 6 يجعل الشخص أكثر عرضة للإصابة بهذه المشكلة .. كما أن تقديم فيتامين ب 6 بجرعة يومية تبلغ 100 ميللجرام يساعد على تخفيف الألم والتئيميل .. ولكن لاحظ أن الجرعات العالية من هذا الفيتامين تؤدي لتأثير عكسي حيث تتلف العصب.  
ويتوفر هذا الفيتامين في الأغذية مثل : الحبوب الكاملة ( غير منزوعة القشرة ) والخضراوات ذات الأوراق داكنة الأخضرار ( السبانخ والملوخية والجرجير)والخميرة والمكسرات ( البندق ) والنقل ( الفول السوداني ) وكذلك في الدجاج والبيض .

## ضع رباطا للرسغ أثناء النوم

عادة يزيد ألم اليد في متلازمة النفق الرسغي أثناء الليل.. ولكن لماذا؟  
السبب .. في ذلك حدوث ركود لحركة السوائل بالجسم أثناء النوم بما في ذلك منطقة الرسغ. وتقد مشكلة الأم الليلي من أبرز مضايقات هذه الحالة وقد تؤدي للأرق والمعاناة.. ومن ناحية أخرى قد يحدث أثناء النوم أن يقوم الشخص بثني رسغه أو وضع يده بطريقة تتسبب في حدوث ضغط عليها وفي الحالتين يتعرض العصب الاوسط لضغط وهذا الضغط يثير الألم.  
ولمقاومة ذلك  
يفضل ارتداء رباط ماسك لمفصل الرسغ لتقييد حركة الرسغ وجعله مفرودا مما يجنب النائم حدوث ضغط على العص أثناء النوم ويفضل كذلك ارتداء هذا الرباط أثناء اليقظة عند ممارسة الأنشطة اليدوية المجهددة لليد بغرض الحد من حركة اليد أثناء ذلك.

## خذ راحتك من عمك كل ساعة

عادة ترتبط الإصابة بمتلازمة النفق الرسغي بنوع العمل حينما يتطلب كثرة استخدام اليد بحركات متتالية ولمدة طويلة.. وينصح في هذه الحالة بأخذ راحة لمدة خمس دقائق على الأقل من العمل كل ساعة فهذا التوقف له تأثير كبير على الحالة .

## خفف الأم بقطع الثلج

ابسط وسيلة لتخفيف الألم المصاحب لهذه الحالة الامساك بقطعة ثلج في كف اليد ( او كيس خضار من المجمد ) فهذا الثلج يخدر العصب ويوقف الألم ، ويفضل أن تفعل ذلك لمدة 10-15 دقيقة ثم تتوقف ثم تكرر وضع الثلج، وذلك حتى تتجنب مانسميه بحروق الثلج.

## أو قم بتدفئة الرسغ

وإذا كان الثلج يريح بعض الناس فإن العكس، أي التدفئة تريح الآخرين ويمكنك تجربة ذلك بوضع قربة ماء ساخن على الرسغ أو منطقة الألم . فجرب الطريقتين واختر منهما ما يريحك.