



ידיים

חידקים במקלדת

מבט קצר במקלדת יגלה כתמי לכלוך שנדבק והפך למקשה אחת עם המקלדת. זהו לא סתם לכלוך, אלו מושבות שלמות של חידקים השורצים דרך קבע בסביבת העבודה. ריבוי משתמשים, ידיים לא נקיות, צינון, שפעת ומחלות אחרות עשויות להפוך את המקלדת לפוטנציאל הדבקה גבוה.

מה עושים? חוקרים ממליצים מעבר להקפדה על היגיינה, על חיטוי המקלדת והעכבר בתום כל יום עבודה. אגב, ניסיתם פעם להפוך את המקלדת ולתופף קלות על גבה? כמות הפירורים והלכלוך שיתפזרו סביבכם עשויה להפתיע לא רק את הנקיים והאסתטיים שבכם.

תרגילים

תרגילי ידיים ואצבעות

הניחו בסביבת העבודה שלכם כדור רך בגודל שניתן לעטוף בכף היד. לחצו עליו ושחררו מספר פעמים. עם הזמן כדאי להעלות את מספר הלחיצות ולהגיע עד ל-100 לחיצות ביום. לאחר תקופה של תרגול עם הכדור כדאי להחליפו בכדור

מחקר שנעשה לאחרונה על שימוש בתוכנת תיב"ם גילה שהמשתמש לחץ על כפתורי העכבר 17,000 פעמים ביום. מאחר והטראומה ליד מפעולות אלו היא נצברת, התגלות התסמינים למשתמש היא מאוחרת ומלווה בקריסה המאיצה את התגברות המחלה.

שימוש מאסיבי ומונוטוני באצבעות הידיים עלול לגרום לדלקת בגידים, ולכן כאשר אנחנו יושבים זמן רב מול מסך המחשב ועוסקים בהקלדה, קיים סיכוי גבוה להתפתחות דלקת גידים באצבעות. הדלקת גורמת לכאבים המופיעים לעיתים בזמן תנועה בלבד ועיתים אף בזמן מנוחה.

על מנת להפחית את הסיכויים להתפתחות דלקות מומלץ להניח את המקלדת במרחק של 10-8 ס"מ מקצה השולחן כך שפרקי הידיים ישארו ישרים בזמן העבודה. בנוסף, מומלץ גם להשתמש בכרית סיליקון בולמת זעזועים לעכבר ולמקלדת. לפני תחילת העבודה במחשב, כדאי לחמם ידיים קרות כדי לאפשר לדם לזרום לכיוון האצבעות. בזמן העבודה כדאי להקפיד על הפסקות קבועות ולאפשר לידיים ולאצבעות זמן מנוחה.



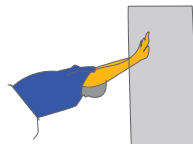
קשה יותר. את התרגיל הזה ניתן לבצע גם כמניעה וגם כדרך להפחתת כאבים. אם אתם חשבים בכאבים לאחר ביצוע התרגיל, כדאי לעסות את הידיים, אך בכל מקרה כדאי ורצוי להתמיד בביצוע התרגיל. בנוסף לתרגיל הכדור, מומלץ להניח את הידיים בצידי הגוף ולנער אותן, לאחר מכן אפשר לקמץ את היד לאגרוף ולשחרר תוך מתיחת האצבעות לצדדים.

תרגילי כף יד

ניתן לכופף את כף היד כלפי פנים וכלפי חוץ ולישר אותה או לסובב את כף היד סיבובים מלאים לצד ימין ולצד שמאל. תרגיל לחיצת הכדור שעוזר בבעיית הדלקת בגידים יכול לעזור גם לכאבים בשורש כף היד.

תרגילים לכלל היד

- לסובב את הידיים יד אחרי השנייה קדימה כ- 20 שניות ואז למתוח את הידיים על הקיר בחץ כאשר הראש מנסה לצאת מבין הידיים (מתיחה של 10 שניות), יש לחזור על התרגיל כ- פעמיים עד 3 סטים (עד 2 דקות).



יש להצליב את הידיים קדימה ואחורה בקצב בינוני ללא כוח (במטרה לחמם את השכמות והאגן) במשך דקה,



סיבובי ידיים לאחור יד אחרי יד במשך דקה ואז דקה מתיחה של יד על החזה (יד) סה"כ פעמיים 10 שניות בכל יד.

יש לעשות 2 דקות הליכה בקצב מהיר, בסיום למתח פעמיים ידיים כלפי מעלה.



סיבובי ידיים בקצב מהיר קדימה ואחורה, בסיום דקה של סיבובי ידיים לכל הכיוונים יש לתפוס ידיים מאחורי הגב ולהרים אותם בעדינות עד גובה כתפיים או עד הגובה שאתם יכולים (יש לעשות 3 פעמים 10 שניות הרמת ידיים בין כל הרמה שחרור כתפיים)



יש ללכת כ- דקה עם ברכיים גבוהות (כל עוד לא מרגישים לחץ בגב- לא להגיע ל- 90 מעלות) בסיום יש למתוח את ה- 4 ראשי



ע"י לקיחת העקב לגוף (יש
לעשות פעמים 10 שניות בכל
רגל



בעיות נפוצות:

תסמונת התעלה הקארפלית

tunnel syndrome הינו קיצור של שמה המלא של תופעה הנקראת Carpal Tunnel Syndrome או בעברית תסמונת התעלה הקארפלית, המיוצגת ברפואה בראשי התיבות CTS. פגיעה זו מסווגת כפגיעת RSI קלאסית (Repetitive Strain Injuries) כלומר פגיעה על רקע שימוש חוזר ונשנה, אשר עם הזמן, גורם לקרעים מיקרוסקופיים (מיקרו טראומה) ברקמות הרכות, לכאב, דלקת ופגיעה משמעותית בתפקוד של אותו אזור. CTS המכניזם שגורם לפגיעה הוא שימוש חוזר ונשנה בפרק כף היד, לדוגמה בעת שימוש במקלדת ובעכבר, בעבודות הלחמה, בעבודת טכחות וכל עבודה אחרת הקשורה בשימוש תדיר במפרק כף היד.

מבנה התעלה הקארפלית:

התעלה, נמצאת בשורש כף היד בצד הכפי, היא תחומה בחלקה התחתית על ידי עצמות ה Carpal וסגורה בחלקה עליון, על ידי רצועה (Ligament Transverse Carpal). בתוך התעלה, עוברים 4 גידים המבצעים כפיפה באצבעות והעצב המדיאני המעצב את האגודל, האצבע, האמה וחצי מהקמיצה.

מכניזם הפגיעה:

בעקבות הקרעים המיקרוסקופיים נגרמת דלקת המלווה בנפיחות פנימית, הנפיחות מעלה את הלחץ בתעלה, קולעת את העצב המדיאני ומשבשת את פעולתו.

קליעת העצב גורמת לתופעות עצביות באצבעות אותן העצב מעצבב.

שימו לב לסימני האזהרה הראשונים! בין התלונות השכיחות של מי שסובל מבעיה זו ניתן למצוא: כאב, נמלול והרדמות, נפיחות, נוקשות של האזור במיוחד בלילה. בנוסף בדרך כלל מלווה פגיעה זו בכאב בשורש כף היד ולירידה משמעותית בטווח התנועה.



הטיפול הרפואי:

הטיפול הרפואי בפגיעה זו עשוי לכלול: קיבוע האזור על יד סד לתקופת מה, טיפול תרופתי, הפנייה לפיזיותרפיה ובמקרים קיצוניים התערבות כירורגית לשחרור העצב הקלוע והפחתת הלחץ בתעלה. מניסיוני חשוב מאוד לזהות את הסימנים הראשונים או כמו שאני אוהבת לקרוא להם, אורות האזהרה ולא לחכות עד שהכאב כבר בלתי נסבל וקשיי התפקוד גדולים. חשוב גם לקחת בחשבון שכף היד אינה עומדת בפני עצמה והיא חלק מכל מערכת הגפה העליונה והצוואר ולכן הטיפול חייב להיות מערכתי ולא נקודתי.

דלקת בגיד

אם אתם חשים כאבים בשורש כף היד, במרפק או בכתף, יש סיכוי טוב שאתם סובלים מדלקת בגיד. מהו בעצם הגיד? הגיד הוא החלק המחובר בין השריר לעצם ותפקידו העברת הכוח שמייצר השריר אל העצם. בשל תפקידו הוא חשוף לפעילות חוזרת ונשנית ולמתח מתמשך העלולים להצטבר במהלך השנים לעומס יתר ופגיעות. אספקת הדם אל הגידים דלה דבר המקשה על שיקום האזור לאחר פגיעתו.

כל שריר מחובר על יד גידים אל העצם, כאשר השריר מתכווץ, הגיד נמתח ומניע את העצם. נקודת האחיזה לעצם היא חזקה מאוד וחלק מסיבי הגיד חודרים לתוך העצם. בגידים קיימים חיישנים עצביים המהווים חלק מהמערכת הפרופיוצפיתית (Proprioception) שתפקידה לספק למערכת העצבים המרכזית את תחושת המקום והתנועה של חלקי הגוף השונים.

הסימן במרכזי לדלקת בגידים הינו כאב, במקרים רבים כאב בשעות הערב והלילה (משום שההורמון המלבה את הדלקת מופרש בדומה להורמון הגדילה בזמן מנוחה ובלילה), בנוסף לכאב עלולים להופיע: אודם, חום ונפיחות וכמעט תמיד גם הגבלת תנועה באזור הפגוע.

הפגיעות השכיחות בהן מערובת דלקת בגיד הן:

De Quervain Disease - דלקת בגידים האחראיים על פעולת הפשיטה באגודל (הרכתו מכף היד), הסימנים הקלאסיים הם: כאב, רגישות מקומית, נפיחות בצד הקרוב לאגודל של שורש כף היד וקושי באחיזה. מבחן קליני לזיהוי הבעיה בשם

מבחן פינקלשטיין: הכנסת האגודל בתוך כף היד ואגרופה, הטיית כף היד לכיוון הזרת, אם מופיע כאב חד זהו סימן חיובי לפגיעה הנ"ל.

אצבע הדק – פגיעה זו נגרמת עקב התעבות באחד מגידי האצבעות, או בתעלה בה עובר אותו גיד (המלאה בנוזל סיכוך העוזר לפעולה חלקה שלו), הנפיחות גורמת לכך שהגיד "יתקע" באמצע התנועה שלו ובכך יגרום לאצבע ל"קפוץ" או להישאר במנח קבוע. בדרך כלל הפגיעה מתרחשת בבסיס האצבע, ליד "קו החיים", אך עלולה להתרחש בכל אחד מגידי האצבעות.

מרפק טניס – דלקת במוצא השרירים את שורש כף היד והאצבעות, האזור הפגוע נמצא בצידו החיצוני של המרפק בסמוך לעצם (lateral epicondyle). מתבטא בכאב בזמן הרמת חפצים ובעת בזמן לחיצת יד, לעיתים עם הקרנת כאב לכיוון כף היד. בדיקה שכיחה אצל הרופא: כאשר היד ישרה, כף היד בזווית של 90 עם האמה והאצבעות מופנות כלפי מעלה, יבקש הרופא להתנגד לניסיון שלו "להוריד" את כף היד מטה, אם יופיע כאב חד במרפק אזי זהו סימן חיובי לפגיעה זו.

דלקת בגידי הכתף – הגידים הפגיעים באזור הכתף נקראים Rotator Cuff, אלו גידים הסובכים את

עצם הזרוע ומייצבים אותה בזמן תנועת היד. בין הסיבות לדלקת בגידי הכתף: חבלה, עיבוי של הגיד או של אחת מרצועות הכתף ו"צביטתו" (Impingement) (בתוך המפרק בעת הרמת היד) פגיעה זו נקראת כתף שחייך כי שחיינים רבים סובלים ממנה) ואספקת דם לא טובה לגיד. הדלקת מבטאת בכאב בזמן הרמת פצים ובזמן הרמת היד בעיקר מעל גובה הראש, לעיתים קיימת גם הקרנת כאב לאורך היד.

כאבים בשורש כף היד

אחת מתופעות הלוואי של דלקת בגידים, עליה הרחבנו בסעיף הקודם, היא נפיחות של הגיד. לעיתים הדלקת מתפתחת בחלק של הגיד הנושק לשורש כף היד וגורמת לכאבים חזקים המתעלים על הכאב של דלקת גידים רגילה. בנוסף לכאבים קיימת גם תחושת נימול (תחושה שהאצבעות נרדמות) בשורש כף היד ולעיתים אף בכל כף היד, נפיחות וחולשה שגורמת לקושי באחיזת חפצים. ניתן לרכוש גם תחבושת אלסטית או מגן כף יד, זה שומר על השרירים אדוקים מונע דלקות ומפחית כאבים.

(1)