

## **Karpaalkanali sündroom on üks sagedamini esinevaid kutsehaigusi**

*Janika Rõõmus*

*töötervishoiu tööinspektor*

**Randmekanali ehk karpaalkanali sündroomi on peetud kergeks, isegi tühiseks haiguseks, sest see ei ole eluohtlik. Ometi on nimetatud sündroom üks sagedasemaid kutsehaigusi.**

Selle aasta algusest kuni novembri keskpaigani diagnoositi 35 kutsehaigestumist, mis on seotud vähemal või rohkemal määral karpaalkanali sündroomiga. Kokku diagnoositi nimetatud perioodil 74 kutsehaigestumise juhtumit.

Kõige tüüpilisem karpaalkanali sündroomiga kutsehaige on naisterahvas, kes teeb enamjaolt füüsilist tööd. Tööinspektsiooni andmetel on tänavusest 35 karpaalkanali sündroomiga seotud kutsehaigestumise diagnoosist 23 saanud naised ja 12 mehed. Teaduslikud uuringud on näidanud, et naiste randmekanal on anotoomiliselt kitsam ning seetõttu ülekoormusest kergemini haavatav.

### **Suurim süüdlane on töö**

Suurim süüdlane randmekanali sündroomi tekkes on füüsiline koormus ehk töö.

Varasemalt on karpaalkanali sündroomi nimetatud ka lüpsjate haiguseks, kuna lehmade käsitsi lüpsmine tähendas füüsilist tööd ja korduvaid jõulisi randmeliigutusi, millega tabas randmepiirkonda suur koormus. Tööinspektsiooni andmetel on diagnoositud kaheksal lüpsiga tegeleva töötajal kutsehaigestumine, mis on seotud randmekanali sündroomiga. Aastate jooksul on käsitsilüps vajunud ajalukku, kuid ometi pole haigus kusagile kadunud.

Tänapäeval kummitab randmekanali sündroom üha tihedamini nende elualade töötajaid, kelle töö nõuab rutiinseid, kuid samas kergeid liigutusi – näiteks arvutiga töötajad, õmblejad, kudujad, elukutselised muusikud. Üllatuslikult muutuvad haigestunud üha nooremaks.

### **Randmekanali sündroomi tunnused**

Kui esineb kasvõi üks allpool toodud randmekanali sündroomile omastest sümptomitest, siis tõenäoliselt on mingil

määral tunda ka teisi, sest labakäe närvisüsteem on omavahel tihedalt seotud:

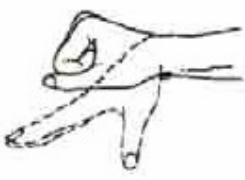
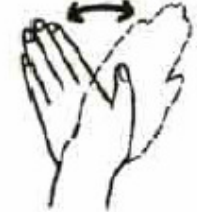





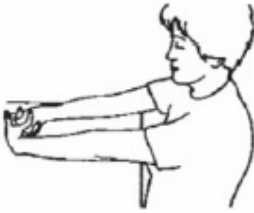


- labakäe nahk muutub kuivaks;
- labakäsi läheb paiste või muudab värvi;
- käe suremine, enamasti esineb öösel;
- pakitsus sõrmedes või käes;
- sõrmed on kuumad, hõõgumistunne;
- käed on kanged;
- kätt on raske rusikasse tõmmata;
- põial muutub nõrgaks;
- tekivad raskused esemete haaramisel või hoidmisel.

Vaevused on sagedamini ühes käes, aga võivad esineda ka mõlemas korraga. Siiski ei pruugi labakäe jõuetus või kangus tähendada, et tegemist on närvikahjustusega ja seega randmekanali sündroomiga. Tihti on tegemist lihtsalt ülepingega, mille puhul lihas on töötanud liiga suure koormusega. Kui valu kiirgub labakäest ülespoole, näiteks kuni õlani välja, siis võidakse seda ekslikult pidada ka kaelaradikuliidiks.

### **Mida teha randmekanali probleemide korral?**

- Ärge laske tehnikal ja mööblil dikteerida oma kehaasendit. Paigutage asjad ringi nii, et teil on mugav töötada.
- Muutke harjumuseks sagedased puhkepausid. Ühed olgu lihtsalt mikropausid, mille ajal tõstate oma silmad ekraanilt, pilgutate neid, sirutate selga ja lõdvestate käsi. Teised olgu veidi pikemad pausid, et tõusta ja liikuda.
- Katsetage oma töölaua taga ja leidke lõdvestavad kehaasendid, mille abil saate päeva kestel puhata.
- Ärge toetage rannet klaviatuurile.
- Hoidke küünarnukid, kael, selg ja õlad pingevabad.
- Kirjutades ärge vajutage klahvidele liiga tugevasti.
- Mõelge järele, kuidas te puhkate. Kui veedate tööpäeva hiirt liigutades, siis pole arukas valida puhkuse veetmiseks arvutimänge.

## Näidisharjutused karpaalkanali sündroomi ennetamiseks

	<p>1. Toetage küünarvars lauale. Suruge käsi rusikasse, seejärel sirutage sõrmed ja painutage rannet ülespoole. Korrake 10 korda.</p>		<p>6. Hoidke ranne ja sõrmed sirgelt. Kallutage rannet algul väikese sõrme poole, seejärel pöidla poole. Korrake 10 korda.</p>
	<p>2. Asetage peopesa lauale. Tõstke üks- haaval iga sõrm laualt üles. Korrake 5 korda.</p>		<p>7. Hoidke küünarvars laual, peopesa allapoole. Hoides küünarnukki paigal, pöörake peopesa vaheldumisi üles- ja allapoole. Korrake 10 korda.</p>
	<p>3. Asetage peopesa lauale. Ajage sõrmed harali ja viige tagasi kokku. Korrake 8 korda.</p>		<p>8. Seistes või istudes asetage peopesad rinna kõrgusel vastamisi. Suruge peopesi kokku, Hoidke 5 sekundit, seejärel lõdvestage. Korrake 5 korda.</p>
	<p>4. Hoidke sõrmed sirgelt. Teise käega abistades venitage õrnalt kätt randmest, kuni tunnete venitust küünarvarre siseküljel. Hoidke kätt küünarliigesest sirgena ja venitage 20 sekundi jooksul, seejärel lõdvestage. Korrake 10 korda.</p>		<p>9. Tõstke sõrmseongus käed horisontaalselt ette. Pöörake peopesi vaheldumisi sisse- ja väljapoole. Korrake 5 korda.</p>
	<p>5. Painutage ranne lõpuni alla. Proovige veelgi allapoole painutada ja hoidke 30 sekundit, seejärel lõdvestage. Korrake 8 korda.</p>		<p>10. Toetage küünarvars lauale nii, et peopesa ripub lõdvalt üle laua ääre. Sirutage kätt randmest, seejärel lõdvestage. Korrake 8 korda.</p>

## Karpaalkanali sündroomi ennetamine

Enne kui karpaalkanali sündroomi esimesed sümptomid ilmnevad, on mõttekas tegeleda selle ennetamisega. Eelkõige tähendab haiguse ennetamine ergonoomiliste töövahendite ja töövõtete kasutuselevõttu.

Ergonoomilisel töövahendil peab olema suur läbimõõt, libisemiskindel ja elastne pind, et sellest oleks võimalikult

lihtne kinni haarata ning et pikemaajaliste täpsust nõudvate tööoperatsioonide korral väsiks käsi minimaalselt. Töövahendi haardeala peab olema piisavalt lai, et seda ei peaks pidevalt käes kohendama.

Kui juba on tekkinud esimesed valuilmingud, tuleb kõigepealt vähendada füüsilist ülekoormust. Eelkõige on abiks korduvate liigutuste vältimine, puhkepauside tegemine ja ergonoomilised

## **Aktuaalne**

töövõtted. Soovitav on üle minna ajutisele või teisele tööle. Olulised on rahu ja soojusprotseduurid. Hoiduda tuleks labakäe kokkupigistamisest.

Probleemi süvenemist põhjustavad ebaergonoomilised töövahendid ning töö-

võtted, kehv töökoha organiseeritus, külmad ruumid, vibratsioon ning liiga kitsad kummikindad. Selle tulemusel tekivad käes mitmesugused funktsionaalsed häired ning halvimal juhul võivad need olla jäädavad.