

Травмирующие факторы, способствующие развитию карпального туннельного синдрома у студентов

Филиппова Елизавета Алексеевна

Пермский государственный медицинский университет им. академика Е.А. Вагнера, Пермь
Научный(-е) руководитель(-и) – кандидат медицинских наук, доцент Некрасова Людмила Владимировна, Пермский государственный медицинский университет им. академика Е.А. Вагнера, Пермь

Введение

Карпальный туннельный синдром – это усталостная травма, вызванная сдавливанием срединного нерва на выходе на кисть в узком запястном канале, при этом возникает онемение и покалывание в области запястья, ладони и пальцев I – IV. Длительное использование компьютерной мыши и гаджетов, отсутствии перерывов во время письма, травмы запястья могут спровоцировать появление первых признаков синдрома у студентов.

Цель исследования

Выявить и проанализировать травмирующие факторы развития карпального туннельного синдрома у студентов 2 курса ПГМУ.

Материалы и методы

В исследовании участвовали 32 девушки и 22 юноши в возрасте от 17 до 21 года, все студенты 2 курса лечебного факультета. Было проведено анкетирование и тестирование, которое состояло из провокационных тестов, используемых при диагностике карпального туннельного синдрома в неврологии, а именно тест Тинеля, тест пальцевой компрессии нерва в «ловушечном пункте», тест Фалена и элевационный тест. Также для оценки силы правой кисти была проведена кистевая динамометрия.

Результаты

При тесте Тинеля и пальцевой компрессии срединного нерва в «ловушечном пункте» 28% и 37% студентов соответственно пожаловалось на онемение ладони и неприятные ощущения в пальцах через 20-45 секунд. 20% при проведении теста Фалена указали на покалывание в пальцах ранее 1 минуты. Элевационный тест вызвал неприятные ощущения в пальцах через 20-40 секунд у 13% студентов. У 33% не было выявлено нарушений в запястном канале. 6% предъявили жалобы при проведении всех 4 тестов. 6% почувствовали неприятные ощущения при 3 тестах. У 56% девушек и 5% юношей показатель силы кисти ниже нормы. 7 % респондентов указало на наличие усталости в кисти после долгого использования компьютерной мыши и клавиатуры. 71% студентов не занимаются травмирующим кисть спортом и не имеет травмы запястья, из них у 46% есть первые признаки карпального туннельного синдрома. 27% занимаются интересующими нас видами спорта, среди них у 79% наблюдаются признаки развития синдрома. 8% студентов указало на наличие травм запястья лидирующей руки, у 75% из этой группы находятся в группе риска по карпальному туннельному синдрому.

Выводы

Выявленные травмирующие факторы кисти студента могут спровоцировать развитие карпального туннельного синдрома. Рекомендуем избегать хронических усталостных травм в области запястного канала, делать перерывы во время монотонной работы кисти, использовать специальные подставки под клавиатуру и мышь, ежедневно выполнять профилактические упражнения.