

вивается паралич мышц, которые иннервирует локтевой нерв. Может отмечаться потеря ловкости в кисти, возникают трудности при письме, открывании банки или бутылки, любых простейших действиях. Изначально симптомы непостоянны, то есть возникают, когда локоть находится в согнутом положении. Постепенно они прогрессируют, доходя до очень сильной слабости. Развивается когтеобразная деформация IV-V пальцев, мизинец и безымянный пальцы перестают разгибаться, находясь в согнутом и приведенном к кисти состоянии, может также отмечаться похudeние кисти.

ПРАВИЛЬНЫЙ ДИАГНОЗ

Диагноз кубитального синдрома устанавливается на основании характерных клинических проявлений, описанных выше. Но в любом случае желательно проведение электронной нейрмиографии (скорости проведения импульса по нерву) для уточнения уровня поражения нерва, а также для того, чтобы отличить синдром кубитального канала от других заболеваний со схожими симптомами. Повреждение нерва, объемные образования или другие патологические изменения, вызывающие туннельный синдром, можно определить также с помощью ультразвукового исследования.

КАК ЛЕЧИТЬ БУДЕМ?

На начальной стадии лечения локтевого туннельного синдрома главной задачей является ограничение двигательной активности руки. Пациенту придется отказаться от привычных занятий, поскольку любой

вид деятельности может стать причиной осложнения кубитального синдрома, и лечить болезнь будет сложнее. Не следует также допускать перегрузок локтя и свисания его с поверхности (например, стола). По ночам рекомендуется укладывать руку в выпрямленном положении, можно подкладывать под локоть валик. Хорошо также пользоваться специальным медицинским ортезом, который порекомендует врач и который можно приобрести в ортопедическом салоне.

В зависимости от причины, вызвавшей поражение локтевого нерва, врачом также назначаются лекарственные препараты, чаще всего нестероидной группы, снимающие воспаление и болевые ощущения (**нимесил, ксефокам, аркоксия**). Это также могут быть наружные средства, например, мази **вольтарен** и **диклофенак**. В некоторых случаях производятся лечебные блокады с введением гормонального препарата (**дексаметазон**), который также эффективно устраняет отек. В некоторых случаях назначают витамин В (при отсутствии противопоказаний и аллергических реакций). Курс лечения длится около трех недель.

ПРЕДУПРЕЖДЕН – ЗНАЧИТ ВООРУЖЕН

С целью профилактики кубитального синдрома важно помнить некоторые правила. Например, если вы проводите много времени за компьютером, то:

- кресло должно быть оснащено подлокотниками;
- при работе с мышкой необходимо следить за тем, чтобы кисть и запястье были выпрямлены и находились на одной линии.

При этом желательно располагать запястье как можно дальше от края стола, так, чтобы вся рука от локтя до кисти находилась на столешнице;

- через каждый час работы следует делать 10-15-минутный перерыв. Это принесет пользу и кистям, и локтям, и глазам;
- при появлении первых же признаков усталости в кисти необходимо выполнить несколько гимнастических упражнений. Поднимите вверх руки, с усилием сожмите пальцы в кулак, после чего разожмите. Переплетите пальцы и сделайте несколько сжимающих движений. Прижмите локти к бокам, сожмите пальцы в кулак и сделайте вращательные движения кистями рук поочередно в разные сторо-

ны. Каждое упражнение повторите несколько раз;

- делать упражнения желательно не только при возникновении неприятных ощущений в запястье, но и перед продолжительной работой. Физическая нагрузка поможет «разогреть» мышцы и связки и подготовить их к длительной работе за компьютером.

При разговоре по мобильному телефону желательно использовать гарнитуру. В целом же стоит избегать положений, при которых рука сильно согнута в локтевом суставе, или движений, при которых приходится часто и сильно сгибать локоть.

Екатерина СЕЛИВЕРСТОВА, врач-невролог, нейрофизиолог.



«СаганДали» в подарок каждому!

ВНИМАНИЕ! СОЦИАЛЬНАЯ АКЦИЯ от Алтайского завода «Здоровая Семья»* действует только с 5 МАЯ по 15 ИЮНЯ 2020 г.

100% НАТУРАЛЬНЫЙ ПРОДУКТ

«СаганДали» - востребованный продукт у наших клиентов и моя личная гордость как главного технолога завода. Его состав продуман и уникален. Пропейте хотя бы один курс, и я уверена - Вы будете удивлены его силой! Биокomплекс может повышать защитные силы организма, тонус, придавать энергию, поскольку является мощным природным адаптогеном.

Звучит фантастически, но вот в чем секрет: комплекс «СаганДали» создан на основе древних рецептов сибирских знахарей с помощью современной технологии низкотемпературной, вакуумной экстракции, которая сохраняет все полезные свойства природных компонентов без использования спирта, сахара и консервантов.

Главным элементом натуральной композиции является растение саган-дайля, что в переводе с бурятского означает «продлевающий жизнь».

Существует легенда, согласно которой воины, возвращавшиеся с победой, втыкали свои колья в склоны Саян, чтобы отдать силу земле. И чтобы земля, сохранив и преумножив ее, отдала силу обратно, когда они вновь отправятся сражаться с врагами. Через некоторое время на этих местах появилось растение, способное наполнять человека недюжинной богатырской силой. Слеса о нем быстро распространилась по всей Сибири и за ее пределами. Этим растением и был Саган-Дайля.

И вот теперь это растение вновь пришло к людям - в современном виде, в виде экстракта Саган-Дайля и его компаньонов - ароники, бадана золотого корня, пантов Морала, листа брусники и других растений, наполняющих силой каждую клеточку тела и помогающих вдохнуть в них новую жизнь.

Главный технолог ООО «Здоровая семья» Кислова Людмила Геннадьевна

WWW.ZS-ALTAY.RU

*Информацию об организаторе акции, правилах ее проведения, количестве призов, сроках, дате, порядке проведения можно узнать по телефону 8-800-100-24-91 (звонок бесплатный по РФ). Реклама для жителей РФ НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВОМ. ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ.

1 Просто позвоните по телефону горячей линии: **8-800-100-24-91** (звонок бесплатный)

2 Назовите уникальный промокод акции: **0948**

3 Звоните и получите «СаганДали» **СОВЕРШЕННО БЕСПЛАТНО** Доставка «Почтой России» за счет производителя