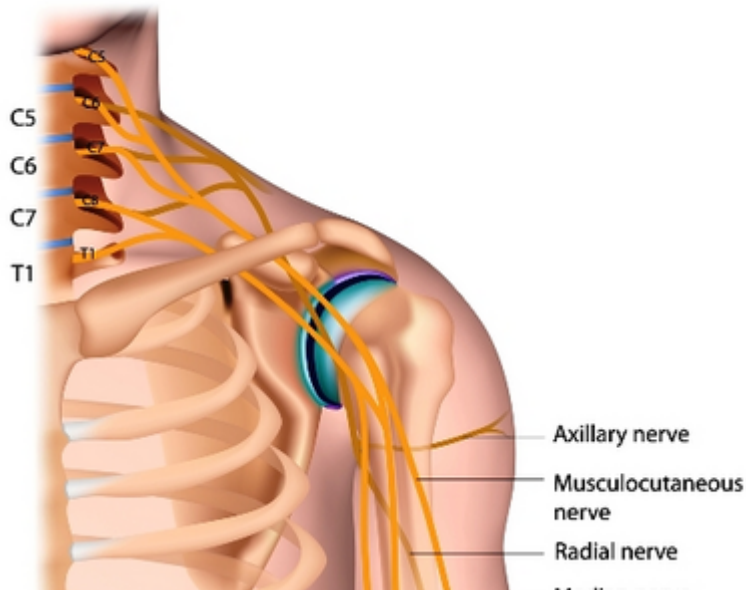


# Strata citu v rukách, trpnutie a slabosť

22.10.2015 Regenerácia



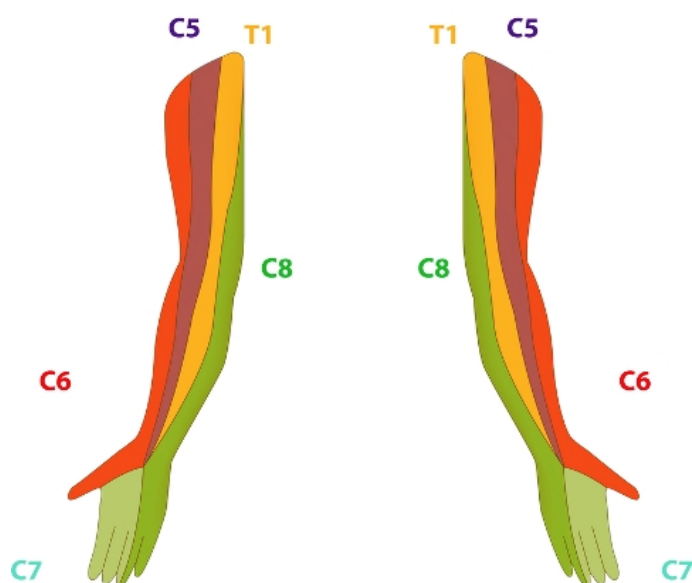
## PRÍČINY

Znecitlivenie, brnenie a bolesť v oblasti predlaktia a ruky, sú často mylne považované za počiatkové štádium syndrómu karpálneho tunela. Aj keď toto ochorenie je čoraz bežnejšie, nie je jedinou príčinou necitlivosti a bolesti v oblasti predlaktia a ruky. Tieto stavy môžu mať rôzne iné príčiny.

Tlak na nervový koreň spôsobuje znecitlivenie lokálnej časti končatiny, ktorá je ovládaná konkrétnym nervom. Svaly ktoré sú ovládané stlačeným nervom môžu vykazovať slabosť, ochabnutie alebo záškľby. Tlak môže pochádzať zo zranenia, preťažených a stuhnutých svalov, zväčšených ciev alebo gangliových cýst. Tlak na lakťový nerv, (Ulnar nerve) v zápästí spôsobuje necitlivosť a brnenie malíčka, časť prstenníka a malíčkovú (lakťovú) stranu dlane. Tlak na lakťový nerv v lakti spôsobuje to isté, plus necitlivosť na zadnej strane ruky.

Zmyslová distribúcia nervov v rukách a predlaktí, má svoje korene v krku. Tlak na krčné nervy (C6 - T1) môžu mať rôzne príčiny. Artritída môže spôsobiť vznik kostnej ostrohy alebo zúženie chrbticového kanála, čo spôsobuje tlak na nervy, alebo degeneruje medzistavcové platničky a tie tlačia priamo na nervy v chrbtici, či na koreň nervu ovládajúceho príslušnú časť hornej končatiny.

## Dermatome Map of the Upper Limb (Anterior View)



Infekcie, nádory, cievne a iné abnormality, môžu spôsobiť tlak na chrbticové nervy, čo môže mať za následok znecitlivenie, mravčenie či bolesť v ramene, predlaktí alebo ruke. Slabosť alebo ochabnutosť svalov, znížené reflexy v ramene a predlaktí môžu byť zapríčinené tiež z tlaku na určité špecifické nervy v krku.

Niekedy môže tlak na nerv vzniknúť na viacerých miestach v jeho dráhe. Napríklad na nerv môže byť vyvinutý tlak na krčnej chrbtici aj na ramene či zápästí. Keď nerv trpí tlakom na jednej úrovni, býva náchylnejší na problémy z tlaku na inej úrovni.

Necitlivosť v rukách a brnenie môže byť spôsobené aj ochoreniami centrálného nervového systému. Roztrúsená skleróza, mŕtvica a ďalšie poruchy mozgu a miechy môžu niekedy spôsobiť necitlivosť predlaktia a ruky. Niektoré lieky, cukrovka, alkoholizmus, otrava kovmi a priemyselnými zlúčeninami môže byť tiež jednou z príčin. Taktiež nevyvážená výživa, nedostatok vitamínu B1 môže mať za následok znecitlivenie a mravčenie.

Ak trpíte podobnými príznakmi, je potrebná návšteva lekára na určenie presnej diagnózy. Ten Vám potom odporučí špecifickú liečbu.

Tlak na krčné nervy, spôsobený preťaženými a stuhnutými svalmi dokáže uvoľniť profesionálna masáž. Z mojej praxe poznám veľa prípadov, kde aplikáciou rôznych masážnych techník prišlo k náprave a zlepšeniu. Verím, že sa k podobnému stavu „nedopracujete“, a ak áno som tu pre Vás.



**O autorovi: Miroslav Ustaník**

masážam sa profesionálne venuje od roku 2007. Absolvoval masérsku školu a doplnkové kurzy. Je tiež kondičný tréner 1. kvalifikačného stupňa - špecializácia fitness, kulturistika a vzpieranie.

Obsah tohto je prebratý zo stránky [pocitzdravia.sk](http://pocitzdravia.sk).

Článok môže byť predbežne aktualizovaný a nemusí byť totožný s verziou tohto dokumentu.