

# ESEMESKOVÝ PALEC

## NOVÁ CIVILIZAČNÍ NEMOC NA OBZORU

**Kolik žáků z vaší třídy nemá mobil? Habánová a Maryška. Ale to jen proto, že prvně jmenovaná si ho dnes zapoměla doma a smolař Maryška ho asi nechal v samošce, když si kupoval svačinu. My dospělí ho samozřejmě máme s sebou taky a o přestávce se všichni vrhneme na kontrolu zpráv, odepíšeme na e-maily, mrkneme na net. Zkrátka prsty se nezastaví...**

Text: Daniela Kramulová

**V** době, kdy lékaři varují, že sedavý způsob života s sebou přináší řadu civilizačních problémů (obezitou počinaje infarktem (mnohdy doslova) konče, se ukazuje, že jedinou částí našeho těla, která má pohybu až příliš, jsou

naše prsty. Pokud neregují po klávesnicích, kmitají na podstatně menších displejích chytrých telefonů. Časté esemeskování, psaní e-mailů, hraní her a vyhledávání nejrůznějších údajů zapojuje prsty včetně palců způsobem, který může skončit přetížením kloubů a šlach. Od akutní bolesti se můžeme dopracovat k bolesti chronické i k trvalým deformitám prstů.

### Diagnóza jako z pohádky

Pamatujete se na pohádku o třech přadlenách? Poněkud lenivá dívka se dostane na zámek, kde ji královna požádá, aby spřádla tři komnaty plné lnu. Nakonec jí pomohou tři zkušené, leč poněkud nevzhledné přadleny, které pak pozve na svatbu. Princ se postupně seznamuje s kmotříčkami své vyvolené a děsí se: „Pak šel ke druhé babičce – s tím placatým palcem. Řekněte mně, milá babičko, od čehopak máte tak placatý palec? Od předení, panáčku, od předení.“ Pohádku na toto téma zaznamenali K. J. Erben, B. Němcová, bratři Grimmové, objevuje se ale i ve Španělsku či v Itálii. Zjevně odkazuje k faktu, že dlouhodobé opakování stereotypních pohybů vede k trvalému přetěžování určitých tělesných partií. Pohádkový princ se tak obával o zdraví a vzhled své nastávající, že jí předení okamžitě zakázal.

My, naše děti i žáci budeme mít možná hromadně zchromlé palce jako důsledek mnohaletého ovládní mobilů. Jaká diagnóza nás čeká, vědí lékaři už dnes. Hrozí nám syndrom z přetížení, TMI (Text Message Injuries) nebo de Quervainova nemoc.

### Od krejčovských nůžek k mobilu

„Švýcarský chirurg Fritz de Quervain v roce 1895 poprvé popsal zánětlivé postižení šlach krátkého natahovače palce a dlouhého odtahovače palce,“ vysvětlují fyzioterapeutky Kateřina Pešlová a Iva Bílková z pražské Fyziokliniky. „Respektive dochází k ztlustění, hypertrofii, synoviální pochvy, která nese právě dva výše zmíněné svaly. Toto ztlustění pochvy dráždí svaly a šlachy a znemožňuje jejich volný pohyb při určitých pohybech palcem a zápěstím. Dráždění způsobuje bolest a otok na vnější



straně zápěstí a bolestivost při uchopení předmětu.“ Švýcarský lékař se s těmito problémy setkal u střihačů látek, jejichž palce trpěly stereotypní prací s těžkými krejčovskými nůžkami. „V dnešní době tímto onemocněním často trpí kadeřnice, ale není výjimkou, že tato choroba vznikne při neustálém psaní textových zpráv na mobilním telefonu, kde je palec vystavován jedné v podstatě křečovitě poloze,“ upozorňují fyzioterapeutky. (Palec má totiž „od přírody“ spíše stabilizační funkci, nebyl designován jako přeborník v obratnosti.)

Bolesti zprvu ignorujeme, v řádu měsíců však jejich intenzita narůstá. Můžeme sice zkusit ovládat mobil jinými prsty, ale ztrácíme sílu při stisku ruky a hlavní problémy nastávají, když se při uchopování předmětů kombinuje pohyb palce a zápěstí do stran. Pro bolest nevydržíme pracovat s ukazovátkem, opravovat sešit, ani si neužijeme zasloužený šálek kávy. (A žáci se začnou omlouvat, že nemůžou psát diktáty, písemky a domácí úkoly, protože je strašně bolí ruka.)

Syndrom z přetížení se týká jakéhokoli kloubu v těle, proto britští zdravotníci přišli s adresným označením Text Message Injuries, tedy něco jako esemeskové postižení. „Měl jsem pacientku, která si přivodila zánět šlach na palci právě používáním chytrého telefonu. Kvůli bolesti pak nemohla týdnů používat ruku,“ uvedl už před několika lety v britském tisku chiropraktik Tim Hutchful.

Nadměrné a jednostranné zatěžování drobných svalů, šlach a vazů škodí všem prstům, přesto bývá nejhůře postižený právě palec – odborníci to vysvětlují tím, že jde o jednokloubový prst. Zátěž na tento kloub se víc koncentruje, zatímco u ostatních prstů majících klouby dva se o zátěž mohou podělit.

„Při odesílání SMS uživatel intenzivně využívá práci palce a svalů dlaně. Palec je většinu času na klávesnici mobilu, i když s dotykovými displeji už nemusí vynakládat tolik síly jako při mačkání tlačítek, v pohybu je stále,“ konstatuje Andrew Chadwick, ředitel britské asociace zdra-



## Jak se vyhnout potížím:

- Nejjednodušší rada, která je zároveň pro „mobilové závisláky“ nejhůř stravitelná, zní: omezte esemeskování a další aktivity s mobilem.
- Pište kratší SMS, vyřizujte víc e-mailů, tweetů a facebookových reakcí na klávesnici počítače než z mobilu.
- Naučte se používat i jiné prsty než palec, případně si poříďte aplikace na hlasové ovládání.
- Dělejte si přestávky při hraní her a procvičujte si prsty, dlaně a zápěstí (třeba podle [www.cvikyprozdravi.cz](http://www.cvikyprozdravi.cz)).

votníků zabývajících se opakovanými zá-  
těžovými postiženími. „Rostoucí počet  
SMS zpráv může způsobit epidemii opa-  
kujících se zátěžových poškození. Hovoří-  
me o lidech, kteří udělají stovky drobných  
opakovaných pohybů při užívání mobilů.  
Protože jde o malé pohyby, při nichž ne-  
dochází k řádné cirkulaci krve a prokrvení  
tkání, znamená to, že prst pracuje podob-  
ně jako stroj bez oleje,“ vysvětluje. Podle  
britských odborníků se problém s bolestí  
palce objevuje dříve u lidí, kteří jsou zvyklí  
držet telefon v jedné ruce a displej ovlá-  
dat druhou, než u těch, kteří drží mobil  
oběma rukama a využívají obou palců.

Dokonce se objevují první zprávy, že  
při častém držení rozměrnějších mobi-  
lů jednou rukou mohou trpět i malíčky.  
Zvláště u dětí a žen s drobnější dlaní.  
Pokud máte telefon s větším displejem,  
zkuste si ho vzít do ruky a podívejte se,  
jak jsou prsty široce rozevřené, abychom  
mobil udrželi. Malíček, který intenzivně  
odtahujeme a krčíme, může mít časem  
problém s narovnáním se i s přitažením  
k ostatním prstům.

## Možnosti léčby

Bolest je signálem, že kapacita přetěžova-  
né oblasti je vyčerpaná a že ji máme ne-  
chat odpočinout. Díky masivním kampa-  
ním na masti, gely i tablety proti bolestem  
jsme téměř všichni už pokročilými přema-  
hači bolestí. Kdo se odhodlá k řešení až ve  
chvíli, kdy už to opravdu nemůže vydržet,  
pravděpodobně skončí se znehýbným  
palcem na dlazi, v lepším případě i s ná-  
slednou rehabilitací. V chronické fázi se  
obvykle dopracujeme k obstrukcím korti-  
koidy do oblasti šlach. „Nesmí však dojít  
k přímé aplikaci obstrukce do šlachy, jelikož  
hrozí její následné poškození a přetržení.  
Z tohoto důvodu není doporučováno ob-  
strukce opakovat,“ uvádějí odbornice z Fy-  
ziokliniky. Případně můžeme ještě vyzkou-  
šet léčbu fokusovou rázovou vlnou.

Když konzervativní metody nezaberou,  
dojde na skalpel a na chirurgické uvolně-  
ní šlach ve zbytnělém pouzdře. S dlahou  
ani se zašitým palcem si delší čas mobilu  
moc neužijeme. A tak je možná přece jen  
ke zvážení zkusit těm esemeskovým posti-  
žením předejít.

Palec má „od přírody“ spíše  
stabilizační funkci, nebyl  
designován jako přeborník  
v obratnosti.