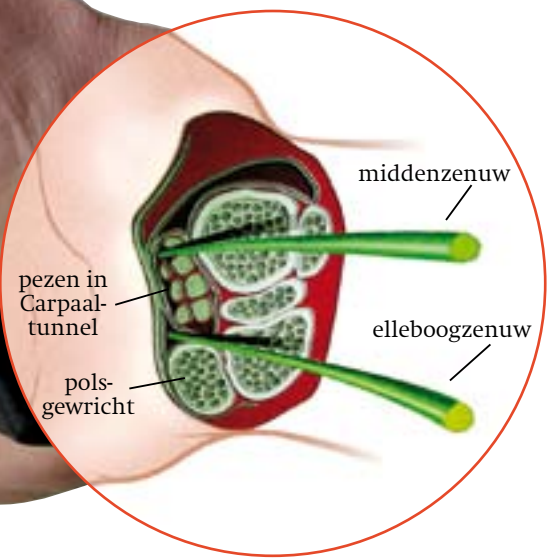




De Carpaaltunnel is een smalle tunnel in de pols waar de pezen samen met de middenzenuw doorlopen. Gezwollen pezen drukken op de middenzenuw waardoor de werking van de 17.000 zenuwuiteinden in de hand en vingers wordt verstoord. Dit geeft het Carpaaltunnelsyndroom.



Carpaaltunnel-syndroom kan je voorkomen

Eén op de vijf werknemers in het groen krijgt er mee te maken. Het Carpaaltunnel-syndroom: gevoelloosheid, pijscheuten, krachtverlies in de handen en vingers doordat overbelaste pezen opzwellen en op de middenzenuw drukken. Een ergonomische snoeischaar kan u helpen de peesbelasting te verminderen.

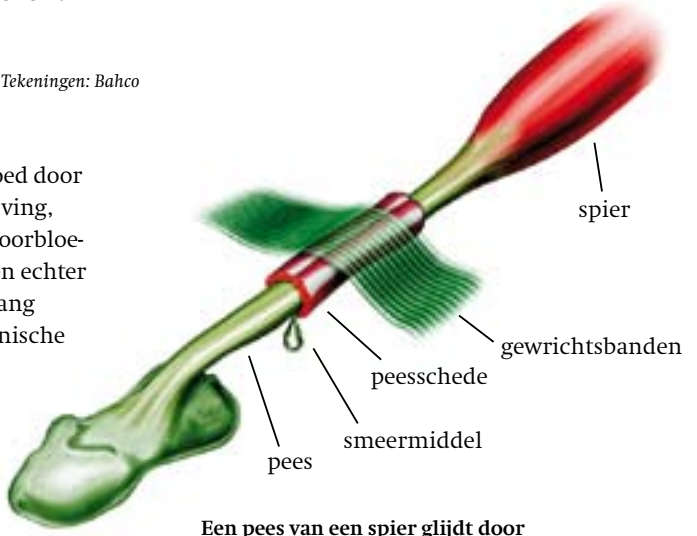
Tekst: Philip Fiedeldij Dop – Foto's: Fiedeldij Dop & Tuinte – Tekeningen: Bahco

De oorzaak van het Carpaaltunnelsyndroom ligt in een foute houding. In de natuurlijke houding van de hand glijden de pezen gemakkelijk door de peesscheden. In de peesschede zit een smeermiddel dat de wrijving opvangt. Wanneer de hand niet in de optimale natuurlijke houding staat, komt er een knik in het verloop van de pezen. Bij krachtzetten voor het knippen worden de peesscheden aan de binnenkant van de knik enorm belast. De smering is dan onvoldoende om de wrijving op te vangen. Door irritatie ontsteekt de pees en zwelt op. De dikke

pees of knobbel op de pees past niet goed door de peesschede. Dit geeft nog meer wrijving, ook bij lage belasting. Voor herstel is doorbloeding nodig. In de peesconstructie zitten echter weinig bloedvaten. Herstel duurt erg lang en is vaak niet 100%. Zo ontstaan chronische (langdurige) klachten aan de pezen.

Gevolg

In het polsgewricht is weinig ruimte. De pezen lopen samen met de middenzenuw door een smalle tunnel, de Carpaaltunnel. De gezwollen pezen



Een pees van een spier glijdt door de peesschede via smeermiddel.



Doordat je gevoelsmatig in het verlengde van de arm wilt knippen, draai je de hand naar beneden. Er komt nu een knik in de pols. Hierdoor ontstaan er enorme piekbelastingen op de pezen, peesscheden en gewrichtsbanden.



Doordat het mes van de ergonomische snoeischaar al naar voren is gebogen, hoeft de hand niet naar beneden te buigen. De pezen lopen nu netjes recht door. De kracht wordt gelijkmatig verdeeld over de pezen, peesscheden en gewrichtsbanden.

drukken op de middenzenuw. De werking van de 17.000 zenuwuiteinden in de hand en vingers wordt verstoord: tintelingen, overgevoelheid, geen gevoel, pijscheuten en krachtverlies zijn het gevolg. Deze gezondheidsklachten worden het Carpaaltunnelsyndroom genoemd.

Preventie

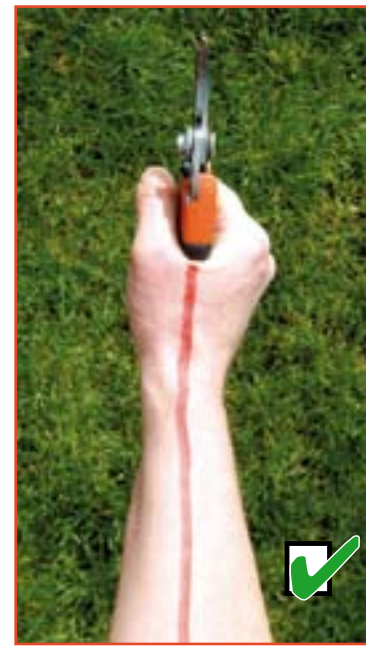
Om het Carpaaltunnelsyndroom te voorkomen, moet je tijdens het werk bewust aandacht besteden aan:

- De juiste houding van de hand.
- Het onderbreken van de herhalende beweging van het knippen, zoals: afwisselend met de rechter- en linkerhand knippen: snoeien – harken – snoeien – opruimen – snoeien – harken – snoeien – opruimen in plaats van eerst alles snoeien, dan alles harken en dan alles opruimen.
- De kracht van het knippen minimaal houden door bijvoorbeeld te zorgen voor een superscherpe snoeischaar en voor dikkere takken een takkenschaar of een snoeizaag te gebruiken. ■
- Veel mini-pauzes houden heeft meer effect dan één gewone pauze.

Philip Fiedeldij Dop is hoofd-instructeur van praktijktrainingsbureau Fiedeldij Dop & Tuinte in Wolfheze en verzorgt o.a. praktijktrainingen snoeien. Meer info op www.degroenepraktijk.nl en via telefoon (026) 482 17 79 of 06 51 126 942.



De optimale stand van de hand is 15 graden naar buiten gebogen. De pezen volgen nu mooi de holte van de hand en lopen recht door de pols. De belasting op de pezen, peesscheden en gewrichtsbanden is nu optimaal verdeeld.



De optimale stand van de hand is 15 graden naar buiten gebogen. De pezen volgen nu mooi de holte van de hand en lopen recht door de pols. De belasting op de pezen, peesscheden en gewrichtsbanden is nu optimaal verdeeld.



Goede houding hand, foute houding snoeischaar. Als je de gewone snoeischaar vasthoudt met de hand in de natuurlijke houding, staat de snoeischaar 15 graden scheef op de arm.



Om goed te kunnen knippen in het verlengde van de arm draait de hand iets naar binnen. Bij krachtzetten komen de pezen nu los uit de holling in de hand en los van de pols. De piekbelasting op de pezen, peesscheden en gewrichtsbanden is enorm!