ГАЙД ДЛЯ ПАЦИЕНТОВ



Онемение рук

Почему немеют пальцы, когда это срочно и как лечат синдром запястного канала — по рекомендациям 2024–2026 годов



Алексей Колесник
врач-невролог

Алексей Колесник

Онемение рук и синдром запястного канала

«Автор»
2026

Колесник А.

Онемение рук и синдром запястного канала / А. Колесник — «Автор», 2026

Почему немеют пальцы, когда это срочно и как лечат синдром запястного канала — по рекомендациям 2024–2026 годов.Врач-невролог Алексей Колесник простым языком объясняет, что происходит, что действительно помогает по современным клиническим рекомендациям и когда нужно срочно к врачу. В книге:— почему немеют руки— карта онемения— синдром запястного канала— проверьте себя— другие частые причины — когда к врачу и какие обследования— лечение без операции— операция: когда и какЭто текстовая версия гайда — без иллюстраций и бонусов для печати. Книга носит информационный характер и не заменяет очный приём врача.Администрация сайта Литрес не несет ответственности за представленную информацию. Могут иметься медицинские противопоказания, необходима консультация специалиста.

© Колесник А., 2026
© Автор, 2026

Содержание

Прежде чем читать 6
1. Почему немеют руки 7
Онемение бывает разным 8
2. Карта онемения 9
Конец ознакомительного фрагмента. 10

Алексей Колесник
Онемение рук и синдром запястного канала

Онемение рук и синдром запястного канала

Почему немеют пальцы, когда это срочно и как лечат синдром запястного канала — по рекомендациям 2024–2026 годов

Алексей Колесник, врач-невролог

Текстовая версия гайда. Полная PDF-версия — с иллюстрациями, схемами и бонусами для печати — доступна на сайте автора (ссылка — в разделе «Об авторе» в конце книги).

Книга — информационный материал. Она не ставит диагноз, не назначает лечение и не заменяет очный приём врача. Не начинайте, не отменяйте и не меняйте лекарства без лечащего врача. При признаках неотложного состояния звоните 103 или 112.

© Алексей Колесник, 2026

Прежде чем читать

Самое важное — на первой странице

Меня зовут Алексей Колесник, я врач-невролог. Онемение рук — одна из самых частых жалоб на приёме. Человек просыпается ночью от того, что «затекла» кисть, по утрам пальцы как ватные, трудно застегнуть пуговицу. Часто это списывают на «шейный остеохондроз» и годами лечат шею, а причина — в запястье.

Хорошая новость: по тому, какие пальцы немеют, часто уже можно понять, где сдавлен нерв. В этом гайде я простыми словами объясняю, как читать «карту онемения», когда это срочно, что проверить и как лечат самую частую причину — синдром запястного канала. Опираюсь на рекомендации Американской академии хирургов-ортопедов 2024 года, обзоры Кокрейн и исследования 2025–2026 годов.

Как пользоваться гайдом

Гайд — информационный материал. Он помогает понять, что происходит, подготовиться к визиту и задать врачу правильные вопросы, но не ставит диагноз и не заменяет очный приём. Сложные слова объяснены в тексте и в словарике. Бонусы для печати (дневники, чек-листы, планы) — в полной PDF-версии гайда, ссылка — в разделе «Об авторе» в конце книги.

Сразу звоните 103 или 112, если внезапно:

ослабла или онемела рука, лицо или нога с одной стороны, и встряхивание кисти не помогает;

перекосило лицо, нарушилась речь, «поплыло» зрение, — даже если через несколько минут всё прошло: это может быть инсульт или его предвестник;

давит или жжёт в груди и отдаёт в руку, шею или челюсть, трудно дышать — возможен инфаркт;

после травмы шеи или падения онемели руки или ноги;

после травмы или перелома запястья, под гипсом быстро нарастают онемение и боль в пальцах;

онемение и слабость в руках сочетаются со слабостью в ногах, нарушением мочеиспускания или онемением «по поясу».

В ближайшие дни покажитесь врачу, если:

онемение стало постоянным, а не только по ночам;

рука слабеет: падают предметы, трудно держать кружку, застёгивать пуговицы;

худеет мышца у основания большого пальца или между пальцами;

немеют обе кисти, и вдобавок шатает при ходьбе или «не слушаются» руки.

1. Почему немеют руки

Нервы, которые можно «пережать»

Чувствительность пальцам дают нервы. Они выходят из спинного мозга в шее, проходят через плечо, локоть и запястье и заканчиваются в коже пальцев. Сдавить нерв можно в нескольких «узких местах» — и тогда появляются онемение, покалывание, «мурашки».

Нерв похож на садовый шланг: если на него наступить ненадолго, вода снова потечёт. Если давить долго — шланг начинает портиться. Так и с нервом: короткое сдавление проходит бесследно, а многомесячное может привести к постоянному онемению и слабости.

Онемение бывает разным

Обычно не опасно

рука «затекла» во сне или когда долго лежала на ней;
онемение проходит за минуты, если подвигать рукой;
бывает изредка, после неудобной позы.

Повод разобраться

немеют одни и те же пальцы снова и снова;
просыпаетесь ночью от онемения;
появилась неловкость, слабость, роняете вещи;
немеют обе руки и вдобавок стопы.

Главное

За онемением рук почти всегда стоит конкретная причина, а не расплывчатые «остеохондроз» или «сосуды». Чаще всего её находят за один-два визита.

2. Карта онемения

Какие пальцы немеют — такая и причина

Каждый нерв отвечает за свою зону кожи. Поэтому самая полезная подсказка для врача — какие именно пальцы немеют. Перед приёмом понаблюдайте за собой несколько дней.

Где немеет
Что это может быть

Большой, указательный, средний и половина безымянного; хуже ночью

Синдром запястного канала — сдавление срединного нерва в запястье. Самая частая причина

Мизинец и половина безымянного; хуже, когда локоть согнут

Сдавление локтевого нерва у локтя — синдром кубитального канала

Один-два пальца, и боль идёт от шеи по руке

Сдавление корешка в шее — радикулопатия: грыжа диска или сужение отверстия

Стопы, а затем кисти «перчатками»

Полинейропатия: при диабете, нехватке витамина B12, от алкоголя. Подробно — в гайде «Немеют стопы»

Пальцы белеют или синеют на холоде

Синдром Рейно — спазм мелких сосудов; при новых или сильных приступах — к ревматологу

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, купив полную легальную версию на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.