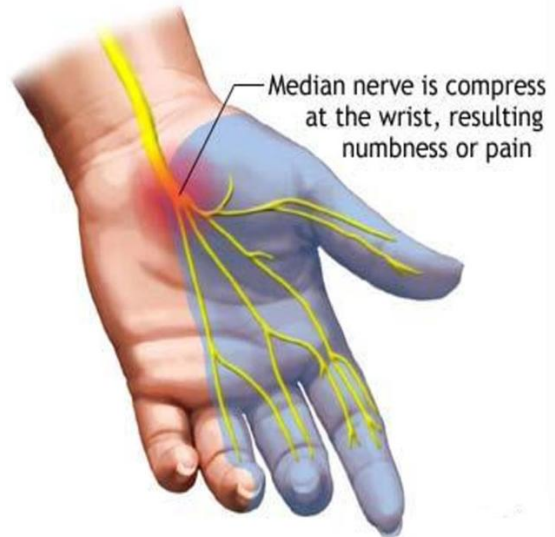


Carpal Tunnel Syndrome – Na Ka Mo Kila

Na Cava Soti na Vakatakilakila ni Carpal Tunnel Syndrome?

- O na vakila na nunu kei na mosi milamila enai matai ni nomu qaqalo levu, nomu dusidusi, qaqalo ni ligamu lomadonu kei na qaqalo ni ligamu e coba kina na mama. Na veika e tukuni oqo e sega ni dau vakatakilakila ena nomu qaqalo lailai sara.
- O na vakila ni na cici cake na mosi kina tabamu.
- Na vakatakilakila ena vaka vuna na yadra mai na bogilevu ena rawa ni mosi sivia ena matakailai se gauna nio Tomika cake kina edua na ka.
- Levu na tamata era kurei taka na ligadra me oti na mosi.
- Ena dredre vei iko mo Tomika na veika lalai ena ligamu
- Mosi ena ligamu
- Ena dredre mo Tomika cake e dua na ka
- So na kisi ena rairai suisui na vei yasani qaqalo ni ligamu



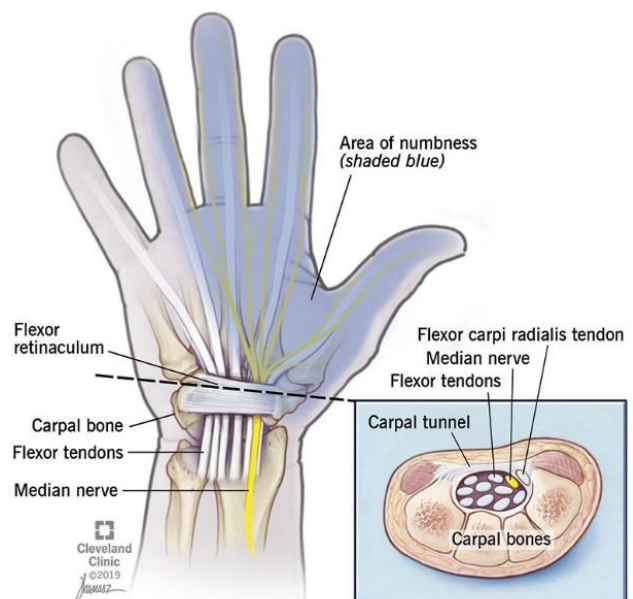
Na Cava e Vakavuna na Carpal Tunnel Syndrome?

Na Carpal Tunnel Syndrome e vuna mai na kena vakasaurarataki na nave koya e vakatokai na median nerve ena lomani nomu carpal tunnel. Na carpal tunnel e dua na gaunisala lailai e bulivata mai e so na sui kei ua ena ligamu. Na median nerve e solia mo vakila na veika ena nomu qaqalo l matai, nomu dusidusi kei na qaqalo ni ligamu e dau coba kina na mama. E cakacaka taka talega na masela wavokita na matai ni nomu qaqalo levu.

Na nave koya e vakatokai na median nerve e rawa ni sogoti se tabaki vakaukauwa ena lomani carpal tunnel ka vu mai na cakacaka:

- Ni lave, na dre veitaravi, na mataqali cakacaka o cakacaka tiko kina kei na draki liwaliwa.
- Na kena tu vakadede tuna ligamu ena dua na l tutu.
- E so ena sala muria tumai vaka kawa.
- Se na Mavoia ni ligamu.

So tale na mate e vaka vuna na mate ni suka, rheumatoid arthritis, gout, kei na levulevu sivia. E so na vuce e vu mai na gauna ni bukete e rawa talega ni vaka vuna na carpal tunnel syndrome.



Na kena vakatakilakila edau seavu yani vakamalua ni sa sucu na gone ni oti e tolu na vula. E dau vinaka me dau raici vaka vuniwai ka me soli vakasala na vuniwai ni sebera na tolu na vula.

Kevaka o ni via vakadikeva vaka titobu sara na carpal tunnel syndrome ni qai raica na link koto era: www.healthnavigator.org.nz/health-a-z/c/carpal-tunnel-syndrome/

Na cava Au rawa nio Cakava Enai Vakatakilakila ni noqu Carpal Tunnel Syndrome?

- **Vakamalumu taka na ligamu. Mo kakua ni vakaukauwa taka na ligamu na gauna o Tomika mai kina edua na ka.** Kevaka na nomu cakacaka e okati mo vakayagataka na misini ni soli veisau se kani tabataba ena mona livaliva, nai vakasala mo tabaka vakamalua na misini mai na ligamu. Na volavola vakadede se mo tara tiko edua na ka e ligamu me dede. Mo veisau taka nai walewale ni nomu tara na peni se mo vakayagataka e dua na peni e rawarawa na kena lako I tuba na iqi ni peni na gauna ni volavola. E rawa nio vakayagataka na qani liga (gloves)
- **Dau vakacegua na ligamu. Dau dedeka na ligamu ena veigauna kece.** Veiveisau taka na kena cakacaka ni ligamu kevaka e rawa. Qo vakabibi kevaka o vakayagataka nai yaya e vakalivaliva vaka wasoma.
- **Qarauna Nai Tutu ni Ligamu.** Kakua ni lobika vakawasoma I cake. Biuta na nomu keyboard vakalivaliva ena teveli me toro sobu toka me kakua ni oca na ligamu na tabataba kina.
- **Nanuma me katakata vinaka tiko na ligamu. Ona vakila na mosi kei na vakatakilakila ni carpal tunnel syndrome ena vanua ni cakacaka e liwaliwa.** Me dau olo na ligamu me rawa ni katakata vinaka tiko ena gauna ni cakacaka ka vakayataki e levu na sulu katakata me maroro iko mai na liliwa
- **Kakua Ni Cakava e dua na cakacaka me tubu cake kina na mosi ni ligamu, kevaka e rawa.**
- **Ke rawa nio vakayagataka na wrist splint ka taba tiko ena yasana matau qo.** Oqo nai vakatakilakila na kena darami na wrist split. E rawa talega nio dara ni bogi veitalia keo dara tiko ni siga. Na wrist splint e volitaki tiko ena vei pharmacies se vale ni volitaki wainimate se dua na physio me vakatakila vei iko. Na splint e rawa ni moici me veiraurau kei na gauna sa dodonu kina na ligamu.
- **Mo kakua ni cakava na ball squeeze exercise** – Ena na cakava me toso cake ga na leqa esa tiko rawa tiko ena nomu Carpal Tunnel.



Na Cava e Rawa Ni Cakava na Physio ni Yacovi iko na Carpal Tunnel Syndrome?

- Era na cakacaka vata kei iko me vukei cake na yavala ni yagomu ena veisiga.
- Eratou na vakarautaka se vakasalataka na splint okoya e rauta vinaka na ligamu me vukea na kena dodo vaka dodonu na ligamu.
- Eratou na soli vakasala talega ena vei mataqali tereni me caka me vukei kina na ligamu.

Na Cava e rawa ni Cakava na Vuniwai kevaka e yacovi iko na Carpal Tunnel Syndrome?

- Ena raica kece o koya na nomu tuvaki ni bula vaka kevaka e tiko e dua na ka e vakavuna na nomu sa mai sotava tiko na Carpal Tunnel Syndrome me vaka na, mate ni suka, ratou veivuke ena kena tarovi na tubu ni nomu suka.
- Ratou na vola e dua nai vola mo kauta kina dua na physio se moni na sele kevaka e gadrevi.

Vakacava na Veisele ena Carpal Tunnel Syndrome?

Kevaka na vakatakilakila ni nomu carpal tunnel syndrome e sa toso cake na kena mosi ka sega ni veisau ena lomani 8-12 na macawa ni nomu dara tiko na splint es ana gadrevi mo na laki sele. Na veisele ena Carpal Tunnel e rawarawa sara baleta ni biuta tani na veivakasaurarataki e tiko ena lomani carpal tunnel.

Na veisele edau veivuke sara vakalevu baleta ni sega ni dua na leqa ena muria mai. E vakayagataki ga vei ira na kisi mosi qai sa dede na kena lako tiko mai.