

سندرم تونل کارپال چیست؟

عصب مدین در کنار اعصاب رادیال و اولنا، یکی از سه شاخه اصلی عصب دست ها را تشکیل می دهد. این عصب در ناحیه مچ دست از زیر بافت همبندی مچ و از روی استخوان های مچ عبور می کند. حال اگر به هر دلیل این فضا تنگ شده باشد، به عصب مدین فشار وارد می شود که موجب برخی از اختلالات حسی و حرکتی در انگشتان از جمله درد و کرختی و گزگز و مورمور و احساس سوزن سوزن شدن در دست ها خواهد شد. شیوع این بیماری در خانم های خانه دار، میانسال، کاربران کامپیوتر، نجارها، قصابها و... بیشتر از سایرین است.

این بیماری با نام علمی سندرم تونل کارپال (CTS : Carpal Tunnel Syndrome) در ۵۰٪ موارد دوطرفه است.



علل و عوامل موثر:

حرکات مکرر دست و مچ دست، چرخش، بعضی از شغل ها مثل نقاش ها، کاربران کامپیوتر و آنهایی که از مته استفاده می کنند. صدمات مثل شکستگی های مچ دست، در رفتگی، کشیدگی، بیماری های مزمن مثل دیابت و چاقی از عوامل تشدید کننده و مستعد کننده بیماری محسوب می شوند.

علائم و نشانه ها:

کرختی، سوزن سوزن شدن، درد، کاهش قدرت چنگ زدن و عدم توانایی مشت کردن انگشتان، کاهش حس انگشت شست، سبابه و میانی و انگشت حلقه. این علائم ممکن است در یک دست یا هر دو دست رخ دهد. گاهی ممکن است درد به ساعد و حتی شانه تیر بکشد. درد هنگام صبح یا شب بدتر شود و ممکن است بیمار را از خواب بیدار کند. هنگام رانندگی و یا تایپ کردن که دست در یک وضعیت ثابت قرار می گیرد، درد بیشتر رخ می دهد. در برخی موارد صاف کردن یا تکان دادن دست باعث بهبودی علائم می شود.



درمان:

گام نخست در درمان این بیماری پرهیز از عوامل مستعد کننده همچون کاهش فعالیت های تکراری مچ دست و تغییر شکل های پر خطر است.

۱- استفاده از مچ بندهای طبی مناسب که اسپلینت نامیده می شود و مخصوص هر بیمار ساخته می شود. این اسپلینت های دست را در زاویه ۰-۳۰ درجه نگاه داشته و با استفاده از آن علائم بیمار آشکارا کاهش می یابد.

۲- داروهای ضدالتهاب غیر استروئیدی برای کاهش درد و ادم و التهاب عصب مفید می باشند. مصرف ویتامین ب۶ نیز توصیه شده است.

۳- تزریق کورتیواستروئید به درون تونل کارپال باعث کاهش التهاب در بیماران مبتلا به نوع ملایم این سندرم است.

۴- حرکات ورزشی دامنه مفصلی در ناحیه مچ دست و اندام فوقانی جهت حفظ عملکرد مفصل توصیه می شود.

۵- ارزیابی وضعیتی مربوط به محیط کار و تغییراتی در محیط کار در صورت لزوم.

۶- جراحی (surgery)

علائم و نشانه های هشدار دهنده زیر را به پزشک

خود اطلاع دهید:

تغییرات حس که نشان دهنده افزایش فشار بر روی عصب دست است. سوزن سوزن شدن انگشتان، کرختی، افزایش درد، تغییر رنگ در انگشتان (آبی - قرمز - سفید).





بیمارستان فوق تخصصی مدائن



سلامتی روز افزون شما آرزوی ماست

راهنمای آموزشی بیماران

سندرم تونل کارپال و درمان

۱۱

واحد آموزش سلامت

وجود محدودیت حرکتی و درد پس از عمل جراحی طبیعی است بیماران باید با صبوری مراحل ترمیم پس از عمل جراحی را سپری نموده و در صورت صلاحدید پزشک معاج مبادرت به انجام فیزیوتراپی و حرکات ورزشی ملایم و نیز ماساژ داخل آب ولرم جهت کاهش تورم پس از جراحی نمایند.

تب و افزایش درد، ترشحات چرکی از زخم، بوی بد از زخم یا پانسمان، افزایش قرمزی، تورم در محل برش جراحی، خروج خود اطلاع دهید: در صورت پیدایش علایم و نشانه های زیر به پزشک مراجعه کنید. جهت ویزیت بعدی به موقع به کامل مصرف نمایید. چنانچه برای شما دارویی تجویز شد، آنها را به طور پزشک خود مراجعه کنید.

۱۰-۴ روز بعد از عمل جراحی بخیه ها کشیده می شود.

محل برش جراحی را خشک و تمیز نگه دارید. در مورد نحوه تعویض پانسمان و دفعات آن طبق نظر پزشک عمل کنید.

مراقبت از زخم پس از جراحی

درمان جراحی:

امروزه جراحی سندرم تونل کارپال نیاز به بستری طولانی مدت نداشته و عموماً به صورت سر پایی انجام می شود. بدیهی است انجام جراحی در زمان مناسب و به موقع از بروز عوارضی چون از بین رفتن عضلات دست، لاغر شدن آنها و پیشرفت بیماری جلوگیری می کند.

تکراری را کاهش دهید. استفاده از حرکات تکراری مچ دست. سرعت انجام حرکات قوی و برای گرفتن اشیاء به جای انگشت شست و اشاره از تمامی انگشتان خود استفاده کنید زیرا کمتر فشاری به مچ دست وارد می شود. سرعت انجام حرکات قوی و تکراری را کاهش دهید.

استفاده از حرکات تکراری مچ دست. سرعت انجام حرکات قوی و تکراری را کاهش دهید.

از فعالیت هایی که موجب افزایش فشار به بافت های ملتهب می شود خودداری کنید؛ مثل مشت کردن و چنگ زدن دست و مچ دست، استفاده از مچ دست در حالت خم شده یا پیچ خورده یا چرخیده، حرکات تکراری مچ دست مثل نگه داشتن یک وسیله برای دوره های طولانی مدت و حرکاتی چون گرفتن آب لباس حین شستشو یا رنده کردن و یا پاک کردن شیشه با استفاده از حرکات تکراری مچ دست.

آموزش مراقبت از خود در منزل: