

سندرم تونل کارپال:

یک عارضه ی شایع در مچ و کف دست است که می تواند حرکات دست را مختل کند. این سندرم به دلیل فشار به عصب ابتدای کف دست (عصب مدیان) ایجاد می شود.

تونل کارپال یک مجرای باریک و به پهنای انگشت شست؛ در زیر مچ دست می باشد. این کانال از عصب مدیان و تاندون هایی که انگشتان دست را خم می کنند؛ محافظت می کند. فشار به این عصب می تواند باعث ضعف و درد مچ دست و کف دست شده و همچنین در برخی انگشتان بیحسی و سوزش ایجاد می کند.

سندرم تونل کارپال



علائم و نشانه ها

سندرم تونل کارپال معمولاً به آهستگی و با علائمی مانند سوزش خارش سوزن سوزن شدن یا بی حسی در کف دست و انگشتان؛ شروع می شود. علائم این عارضه معمولاً در طول شب شدید تر شده و خواب بسیاری از افراد مبتلا را مختل می کند. بسیاری از افراد حس می کنند باید برای رهایی دست خود را تکان دهند.

با پیشرفت سندرم مچ دست علائم آن در طول روز پدیدار شده و معمولاً هنگام در دست داشتن اجسام مانند یک کتاب سنگین و یا برس مو؛ شدید تر می شوند. اگر فشار همچنان روی عصب باقی بماند؛ می توانند منجر به ضعف در دست و بیحسی پایداری گردد. همچنین ممکن است فرد؛ اشیاء را به طور غیر منتظره بیاندازد و یا در گرفتن آنها ضعیف باشد.

حالت هایی که باعث ابتلا به بیماری می شود:

قرار گرفتن مچ دست در حالات غیر طبیعی و استفاده ی زیاد از انگشتان؛ بخصوص با نیرو یا لرزش زیاد
- استفاده از ابزار های دستی بخصوص ابزار هایی با لرزش بالا مثل مته و دریل
- استفاده ی زیاد از صفحه کلید و یارانه
- خیاطی و قالی بافی
- ورزش هایی مثل هندبال و نواختن سازهایی مانند ویولون
- شرایط پزشکی نیز می تواند در برخی افراد منجر به سندرم تونل کارپال شوند :
- التهاب و تورم تاندون ها در مچ دست
- آسیب به مچ دست (کشیدگی؛ پیچ خوردگی؛ دررفتگی و شکستگی)
- تغییر در سطح هورمون ها و فرایندهای متابولیکی (بارداری؛ یائسگی؛ به هم خوردن تعادل تیروئید)

-احتباس مایعات (مانند دوران بارداری)
-دیابت

-استفاده از داروها به خصوص کورتون ها

تشخیص:

-بررسی علائم بیمار

-معاینه فیزیکی بیمار

-گرفتن نوار عصب

-نشانه ی تینل: پزشک از یک چکش مخصوص ویا از دست خود برای ضربه زدن به روی عصب مدیان استفاده می کند. احساس خارش در انگشتان شست؛ اشاره و میانی می تواند نشانه ی وجود سندرم تونل کارپال باشد.

درمان:

۱- فیزیوتراپی:

در مراحل اولیه بیماری موثر است و به منظور کاهش علائم و بازگشت فرد به انجام فعالیت های عادی مفید می باشد.

-خم کردن مچ به عقب و جلو:

آرنج خود را روی یک میز قرار دهید به طوری که دست شما رو به بالا قرار بگیرد. به آرامی مچ خود را به جلو خم کرده و ۵ ثانیه مکث کنید. مچ خود را صاف کرده و سپس آن را به عقب کنید و ۵ ثانیه حالت آن را حفظ کنید. این ورزش را ۳ مرتبه ی ۱۰ تایی انجام دهید.



دانشگاه علوم پزشکی مشهد

بیمارستان ولیعصر (عج) شهرستان بردسکن

سندرم تونل کارپال (CTS)

ویژه ی بیمار و خانواده



اگر عصب میانی (مدیان) در مچ دست تحت فشار قرار گیرد باعث ایجاد بی حسی و درد می شود.

شماره تماس: ۰۵۱ ۵۵۴۲۲۴۰۱ - داخلی ۱۰۶

تاریخ تهیه: ۱۴۰۰ - تاریخ بازنگری: ۱۴۰۲

شماره سند: EDU/215/۱۴۰۰/S.W.C

واحد آموزش سلامت

۲. آتل بندی مچ دست:

مچ را هنگام خوابیدن بی حرکت نگه می دارد و به تسکین علائم شبانه ی گزگز و کرختی کمک می کند.

۳. داروهای غیر استروئیدی ضدالتهاب:

این دسته از داروها مثل ایبوپروفن برای تسکین موقت درد ناشی از این سندرم مصرف می شوند.

۴. درمان جراحی:

چنانچه علائم شدید بوده یا پس از درمان های غیر جراحی پابرجا باشند؛ جراحی مناسب ترین گزینه خواهد بود. در جراحی تونل کارپال برای کاهش فشار روی عصب مدیان؛ رباط وارد کننده ی فشار بر عصب را قطع می کنند.



منبع:

ارتوپدی برونر سودارت

با ارزی سلامت

-خم کردن انگشت ها: انگشتان خود را مستقیم نگه دارید

به آرامی مفصل میانی انگشتان را خم کرده و نوک آن ها

را به سمت کف دست خود متمایل کنید. ۵ ثانیه نگه

دارید. این ورزش را ۳ مرتبه ی ۱۰ تایی انجام دهید.

-کشیدن مچ با وزنه: در حالیکه وزنه ی سبکی در دست

دارید؛ دست خود را به جلو دراز کنید به طوری که کف

دست رو به زمین باشد به آرامی مچ خود را به سمت بالا

خم کرده و سپس به موقعیت اولیه بازگردانید.

این تمرین را ۳ مرتبه ی ۱۰ تایی انجام دهید. به تدریج

وزنه را سنگین تر کنید.

فشاردن اجسام با دست:

یک توپ پلاستیکی را در دست گرفته و آن را بفشارید. این

تمرین را ۳ مرتبه ی ۱۰ تایی انجام دهید.

