

سندرم کارپال تونل



واحد آموزش بیمارستان

شهرام

بهار ۱۴۰۲

(۵) کشش دست : با دست سالم ، مچ دست صدمه دیده را به جلو خم کرده و به مدت ۱۵ تا ۳۰ ثانیه نگه دارید . سپس همانند شکل ، انگشتان دست صدمه دیده را با اندکی فشار به سمت عقب برده و به مدت ۱۵ تا ۳۰ ثانیه نگه دارید . این حرکت دو بار انجام دهید .

(۶) باز وبسته کردن انگشتان با از بین رفتن گزگز میتوان به آرامی به انجام حرکات قدرتی از نوع ایزومتریک پرداخت که شامل حرکات بعدی است : انگشتان دست صدمه دیده را باز نمود و سپس به آرامی بر روی مفصل میانی انگشتان و تا ناحیه بالایی کف دست خم کنید . دست را به مدت ۵ ثانیه در این وضعیت نگه دارید . این حرکت را سه بار در روز ۱۰ مرتبه انجام دهید .

(۷) خم کردن مچ به جلو یک قوطی یا لیوان را با کف دست صدمه دیده گرفته و به طرف بالا نگه دارید . مچ دست را در همان وضعیت خم کرده و برای مدت ۵ ثانیه نگه دارید . این حرکت را سه بار در روز و هر بار ۱۰ مرتبه انجام دهید . به تدریج وزن شیء را افزایش دهید .

(۸) خم کردن مچ به عقب شیء مشابه را با کف دست صدمه دیده به طرف پایین نگه دارید . مچ دست را همانند شکل به طرف بالا خم کرده و به مدت ۵ ثانیه در این وضعیت نگه دارید . این حرکت را سه بار در روز و هر بار ۱۰ مرتبه انجام دهید .

(۹) تقویت دست با دست صدمه دیده یک توپ پلاستیکی نرم را به مدت ۵ ثانیه فشار دهید . این حرکت را ۱۰ بار در روز انجام دهید .

اصول پیشگیری ومراقبت های اولیه:
از فشار بیش از حد بر مچ دست خصوصاً کارهای تکراری مثل چلانیدن لباس ، کاهش فشار بر مچ دست و .. خودداری شود. درخصوص موارد خفیف استفاده از مچ بندهای خاص ، به کار گیری متناوب کمپرس یخ ، کشش انگشتان ومچ دست، استراحت دادن کافی به دست و پرهیز از کار مداوم وسخت با دست تا حدی می تواند از پیشرفت بیماری و شدت علائم بکاهد. مصرف داروهای ضد التهاب و ویتامین گروه ب نیز در کاهش علائم موثر است .

۹ حرکت ورزشی مناسب را برای کاهش درد مچ دست و خواب رفتن انگشتان :

۱. خم کردن دست به جلو
مچ دست را به آرامی به طرف جلو خم کنید.
به مدت ۵ ثانیه دست را در این وضعیت نگه دارید .
این حرکت را سه بار در روز هر بار ده مرتبه انجام دهید.

۲- خم کردن دست به عقب
مچ دست را به آرامی به طرف عقب خم کنید .
به مدت ۵ ثانیه دست را در این وضعیت نگه دارید .
این حرکت را سه بار در روز و هر بار ۱۰ مرتبه انجام دهد.

۳) حرکت دست به پهلو
مچ دست صدمه دیده را به آرامی به پهلو حرکت دهید .
در پایان هر حرکت ، دست را به مدت ۵ ثانیه نگه دارید .
این حرکت را سه بار در روز و هر بار ۱۰ مرتبه انجام دهید .

۴) حرکت کششی : هر دو کف دست را روی میز قرار داده و به آرامی روی مچ دست ، به طرف جلو تکیه کنید .
به مدت ۱۵ تا ۳۰ ثانیه در این وضعیت بمانید .
این حرکت را سه بار تکرار کنید .

سندرم تونل کارپ

سندرم تونل مچ دستی (سندرم تونل کارپ) - CTS
این سندرم یک مشکل شایع در ناحیه ای از مچ دست است که در ارتباط با عوامل مختلفی ایجاد می گردد. شکستگی ها ، در رفتگی ها ، تومورها ، برخی از بیماری ها (مثلا دیابت یا اختلالات تیروئید) و انجام فعالیت های تکراری در ناحیه مچ دست ، از مواردی هستند که باعث درگیری عصب مدین در قسمت خاصی از مچ دست می گردند .

سندرم تونل مچ دستی (Tunnel syndrome carpal)

بیماری رنج آور و ناتوان کننده ای است که در اثر افزایش فشار داخل کانال مچ دستی ایجاد شده و در نتیجه آسیب به عصبی که از داخل کانال رد می شود (عصب مدیان) رخ میدهد . اگر به هر علتی از جمله استفاده بیش از حد از مچ دست ، فشار کانال ناحیه مچ افزایش یابد ، منجر به کاهش خون رسانی به عصب در اثر تنگی عروق شده و مجموعه ای از علائم و نشانه ها را پدید می آورد که مشخص کننده سندرم مچ دستی (CTS) است .



علائم سندرم تونل کارپال

مشخصه اصلی این بیماری سوزش ، گزگز ، مورمور شدن ، احساس کم حسی ، کرخی و درد در کف دست و بویژه سه و نیم انگشت در سمت شست دست است .

درد به صورت عمقی و مبهم است و ممکن است به جلوی ساعد و تا ارنج هم منتشر شود این علائم معمولا شبها بیشتر می شود و بیمار را از خواب بیدار میکند ، چون اغلب مردم در هنگام خواب مچ دستها را در حالت خم شده به جلو قرار می دهند که حجم تونل مذکور کمتر می شود .

اکثر بیماران پس از بیدار شدن با تکان دادن دستها احساس راحتی نسبی می کنند و دوباره به خواب می روند : ولی ممکن است تا صبح چندین بار از خواب بیدار شوند . اغلب در طول روز نیز با خم کردن طولانی مدت مچ دست ، مثل تلفن کردن طولانی مدت علائم بیماری بدتر میشود . با طولانی شدن بیماری ، عضلات لاغر و

کم کم اجسام از دست بیمار ناخودآگاه می افتد و ممکن است در مراحل شدید بیماری حس انگشتان آنقدر مختل شود که با اجسام داغ بسوزد و بیمار متوجه نگردد .

علت سندرم تونل کارپال

اشکالات مادر زادی و یا ناشی از شکستگی یا در رفتگی قبلی در مچ دست ، آرتروز مچ دست ، تومورهای خوش خیم مچ دست ، التهاب تاندونهای مچ دست در اثر کار زیاد ، ضربه و یا بیماری روماتیسمی مثل " آرتريت رومانوئید " و " لوپوس "

دیابت (مرز قند) ، مصرف الکل ، نقرس ، عفونت های مزمن مچ دست ، بارداری (معمولا پس از زایمان بهبود می یابد) ، یا نئسگی ، بیماریهای تیروئید بخصوص کم کاری تیروئید ، نارسایی کلیوی ، چاقی

درمان سندرم تونل کارپال

اگر علائم خفیف باشند و لاغری عضلات وجود نداشته باشد ، استفاده از مچ بند در هنگام شب و نیز تزرُق کورتون در مچ دست می تواند موقتا " علائم بیماری را از بین ببرد . اگر لاغری عضلات رخ نداده باشد و با تزریق اول هم علائم بیمار کم شود و هم پزشک با معاینه این بهبودی را تایید کند ، می توان حداکثر تا ۳ تزریق انجام داد و به همراه آن از بریس (مچ بند) هم استفاده کرد .

اگر سن بیمار بالاتر از ۵۰ سال باشد ، یا بیماری بیش از ۱۰ ماه طول کشیده باشد ، یا گزگز و مور مور شدن انگشتان دائمی باشد و یا تورم غلباف تاندونهای مچ دست وجود داشته - احتمال نیاز به جراحی بیشتر می شود . اگر علائم بیماری طولانی مدت باقی بماند و یا پیشرفت کند و بخصوص اگر لاغری عضلات دست رخ دهد ، جراحی اجباری است و تاخیر در زمان به ضرر بیمار تمام می شود .

مراحل پس از عمل سندرم تونل کارپال

بلافاصله پس از عمل ، بیمار باید تمام انگشتان خود را کامل و مکررا باز و بسته کند و نیز آرنج و شانه خود را حرکت دهد تا مانع خشکی مفاصل انگشتان و شانه شود و نیز از لخته شدن خون در اندام عمل شده جلوگیری کند بلافاصله پس از عمل ، انجام کارهای ساده وسبک بلامانع است و کم کم کارهای سنگین تر را پزشک بر حسب نوع عمل مجاز خواهد دانست .

طی چند روز اول ، باید از رساندن آب به زخم خودداری کرد .