



مجلس شورای اسلامی
جمهوری اسلامی ایران



سندرم کارپال تونل

سندرم تونل کارپال نام گروهی از مشکلات است که شامل بی‌حسی، گزگز، ضعف یا درد در مچ دست یا کف دست می‌شود. تونل کارپال یک دهانه باریک بین استخوان‌های مچ دست و رباطی است که آن‌ها را در کنار هم نگه می‌دارد. عصبی به نام عصب مدین از قسمت پایین بازو از تونل کارپال عبور کرده و وارد دست شما می‌شود. تونل کارپال از عصب میانی و تاندون‌هایی که انگشتان دست را خم می‌کند محافظت می‌کند.

اگر تاندون‌ها در داخل تونل کارپال متورم یا تحریک شوند، ممکن است روی عصب فشار بیاورند. عصب تحت فشار ممکن است به خوبی کار نکند، که می‌تواند منجر به بی‌حسی، ضعف و درد در مچ، کف دست و برخی انگشتان شود.

علل و منشأ بیماری:

آسیب به مچ دست که باعث تورم می‌شود، مانند رگ به رگ شدن یا شکستگی استخوان، شرایط سلامتی که می‌تواند بر اعصاب، مفاصل یا سایر قسمت‌های مچ دست شما تأثیر بگذارد، مانند دیابت، روماتیسم مفصلی، کیستیا تومور در مچ دست. شغل‌های مانند نجاری یا استفاده از ابزارهایی که ارتعاش دارند، بافندگی، باغبانی و ورزش‌هایی مانند گلف. فرایندهای متابولیکی مانند بارداری و یائسگی

علائم و نشانه‌های بیماری

ممکن است در انگشتان خود احساس بی‌حسی، سوزن سوزن شدن یا سوزش داشته باشید به خصوص در انگشتان شست، اشاره و وسط. علائم اغلب هر دو دست را تحت تأثیر قرار می‌دهند. احساس می‌کنید انگشتان شما متورم شده‌اند در حالی که نیستند. مشکل در گرفتن یا نگه داشتن چیزهای کوچک. علائم ممکن است در طول شب، خواب افراد را دچار اختلال کند. اگر فشار همچنان روی عصب باقی بماند می‌تواند منجر به ضعف در دست گردد.

تشخیص بیماری

ارائه تاریخچه پزشکی و خانوادگی، اخذ گرافی جهت تشخیص شکستگی استخوان یا التهاب مفصل، الکترومیوگرافی برای بررسی فعالیت الکتریکی ماهیچه و اعصاب (نوار عصب و عضله) انجام معاینات فیزیکی توسط پزشک همانند انجام تست تینل و فالن علامت تینل: با ضربه زدن بر روی عصب میانی نزدیک مچ دست درست بالای کف دست که باعث درد یا سوزن سوزن شدن در شست یا انگشتان می شود. آزمایش فالن: پس از خم کردن شدید مچ هر دو دست خود به مدت ۲۰ تا ۳۰ ثانیه احساس سوزن سوزن شدن و بی حسی خواهید داشت.

درمان بیماری

درمان های غیر جراحی

درمان حمایتی شامل محدود کردن استفاده از دستی که دچار سندرم شده است. آتل مچ دست (معمولاً در شب استفاده می شود). داروهایی برای کاهش تورم و درد: مسکن های مانند آسپرین، ایبوپروفن و ناپروکسن سدیم. یوگا می تواند به کاهش درد و ضعف کمک کند.

درمان جراحی

جراحی برای ایجاد فضای بیشتر در تونل کارپال. اگر علائم شما شدید باشد و سایر درمان‌ها موثر واقع نشوند، جراحی ممکن است یک گزینه باشد. شامل بریدن رباط مچ دست برای برداشتن فشار از روی عصب است. بهبودی ممکن است ماهها طول بکشد. سندرم تونل کارپال به ندرت پس از جراحی عود می‌کند، اما علائم خفیف ممکن است ادامه داشته باشد.

آموزش‌های خودمراقبتی :

۱. در طول فاز حاد التهاب

استراحت و یخ درمانی: هنگامی که قرمزیا گرمی وجود دارد.

جهت کاهش درد باید استراحت کنید و حرکات مچ را کاهش دهید. همچنین می‌توانید یخ را به مدت ۱۵ دقیقه، تا سه بار در روز تا زمانی که علائم بهبود پیدا کنند، روی مچ دست قرار دهید.

موارد استفاده از آتل مچ دست: برای بهترین نتیجه، باید از بریس در شب و در صورت امکان، در حین فعالیت که در درجه اول باعث ایجاد فشار روی مچ می‌شود استفاده کرد.

۳. بعد از طی کردن فاز حاد برای کاهش درد و تقویت گردش خون:

استفاده از پد داغ یا خیس کردن مچ دست در حمام آب گرم (>۴۵ درجه سانتیگراد) به مدت ۱۵ دقیقه

۴. تمرین کششی: انگشتان را با دست به عقب بکشید تا زمانی که احساس کشش در ساعد ایجاد شود، ۱۰ ثانیه نگه دارید

۵. کف دست به کف دست، با انگشتان رو به بالا و مچ دست را به سمت پایین بکشید تا زمانی که در ساعد احساس کشیدگی ایجاد شود، سپس ۱۰ ثانیه نگه دارید و ۱۰ بار تکرار کنید.

۶. تمرین تقویت عضله: رول حوله را با دست فشار دهید، ۵ ثانیه نگه دارید و ۱۰ بار، دو بار در روز انجام دهید.

۷. در صورت انجام جراحی روز اول ورزش انگشتان دست به صورت روزی ۲۰ مرتبه و بالا نگه داشتن دست تعویض پانسمان از روز دوم به بعد روزانه و ورزش مچ دست از روز دوم به بعد

