

سندرم تونل کارپال: درک بیماری و علائم آن

سندرم تونل کارپال یکی از شایع‌ترین اختلالات عصبی اندام فوقانی است که به دلیل فشار بر عصب میانی در ناحیه مچ دست ایجاد می‌شود. در این راهنمای آموزشی، با علائم، علل، روش‌های تشخیصی و گزینه‌های درمانی این بیماری آشنا می‌شوید. همچنین نکات پیشگیرانه‌ای ارائه شده که می‌تواند به بهبود کیفیت زندگی شما کمک کند. این اطلاعات به شما کمک می‌کند تا با آگاهی بیشتر درباره وضعیت خود تصمیم‌گیری کنید.

دکتر فریدون مرادی، متخصص مغز و اعصاب



median compression

علل و عوامل خطر سندرم تونل کارپال

شرایط پزشکی

بیماری‌هایی مانند دیابت، اختلالات تیروئید، آرتریت روماتوئید، حاملگی و یائسگی که با تغییرات هورمونی همراه هستند، خطر ابتلا را افزایش می‌دهند.

حرکات تکراری

فعالیت‌های که نیاز به حرکات تکراری مچ دست دارند مانند تایپ طولانی مدت، استفاده از ابزار ارتعاشی یا کار با دست که نیاز به خم کردن مداوم مچ دارد.

فشار مکانیکی

ضربه، شکستگی استخوان‌های مچ دست، دررفتگی مفاصل، یا تورم ناشی از آرتریت می‌تواند فضای تونل کارپال را کاهش داده و به عصب میانی فشار وارد کند.

عوامل دیگری که خطر ابتلا به این سندرم را افزایش می‌دهند شامل: سن (معمولاً بین ۴۰ تا ۶۰ سالگی شایع‌تر است)، جنسیت (در زنان ۳ برابر شایع‌تر از مردان)، چاقی، سابقه خانوادگی و همچنین استفاده طولانی مدت از رایانه و تلفن همراه هستند.

دکتر فریدون مرادی، متخصص مغز و اعصاب

تشخیص بیماری: آزمایشات و معاینات مورد نیاز

معاینات بالینی

آزمایشات تشخیصی

تشخیص سندرم تونل کارپال ابتدا با گرفتن شرح حال دقیق و معاینه فیزیکی آغاز می‌شود. پزشک از تست‌های خاصی مانند تست فالن (خم کردن مچ دست به سمت جلو)، تست تینل (ضربه زدن به مچ دست) و تست دورکان (فشار روی تونل کارپال) استفاده می‌کند که می‌توانند علائم را تشدید کنند.

- نوار عصب و عضله (EMG/NCS): دقیق‌ترین روش تشخیصی است که سرعت هدایت عصب میانی را اندازه‌گیری می‌کند
- تصویربرداری: سونوگرافی و MRI برای بررسی دقیق آناتومی مچ دست و میزان فشار بر عصب
- آزمایش خون: برای بررسی بیماری‌های زمینه‌ای مانند دیابت یا اختلالات تیروئید

تشخیص زودهنگام و دقیق برای جلوگیری از آسیب دائمی به عصب میانی بسیار مهم است. در صورت مشاهده علائمی مانند بی‌حسی، سوزن سوزن شدن و درد در انگشت شست، اشاره، میانی و بخشی از انگشت حلقه، مخصوصاً در شب، حتماً به پزشک مراجعه کنید.

دکتر فریدون مرادی، متخصص مغز و اعصاب

روش‌های درمان غیرجراحی سندرم تونل کارپال

1 استراحت و تغییر فعالیت

اولین قدم در درمان، کاهش یا توقف فعالیت‌هایی است که باعث تشدید علائم می‌شوند. استراحت به مچ دست و تغییر شیوه انجام کارهای روزمره می‌تواند به کاهش فشار بر عصب میانی کمک کند.

2 آتل‌گذاری

استفاده از آتل مخصوص مچ دست، به‌ویژه هنگام شب، می‌تواند مچ را در وضعیت خنثی نگه دارد و از خمیدگی آن جلوگیری کند. این روش معمولاً در مراحل اولیه بسیار مؤثر است.

3 داروهای ضد التهاب

داروهای ضد التهاب غیراستروئیدی (NSAIDs) مانند ایبوپروفن می‌توانند به کاهش درد و التهاب کمک کنند. در موارد شدیدتر، تزریق کورتیکواستروئید به تونل کارپال می‌تواند التهاب را کاهش داده و علائم را تسکین دهد.

4 فیزیوتراپی و تمرینات کششی

تمرینات خاص کششی و تقویتی برای مچ دست و دست می‌تواند به بهبود جریان خون و کاهش فشار بر عصب میانی کمک کند. فیزیوتراپیست می‌تواند برنامه تمرینی مناسبی را طراحی کند.

درمان‌های غیرجراحی معمولاً برای بیماران با علائم خفیف تا متوسط مؤثر هستند و باید حداقل ۲-۳ ماه ادامه یابند تا نتایج آن مشخص شود. در صورت عدم بهبودی، گزینه‌های جراحی مورد بررسی قرار خواهند گرفت.

دکتر فریدون مرادی، متخصص مغز و اعصاب

گزینه‌های جراحی و زمان مناسب برای مراجعه به جراح

1

جراحی باز (Open Surgery)

در این روش، جراح برشی به طول ۲ تا ۳ سانتی‌متر در کف دست ایجاد می‌کند و لیگامان عرضی مچ را که باعث فشار بر عصب میانی شده است، می‌برد. این روش به جراح امکان دید مستقیم ناحیه را می‌دهد.

2

جراحی آندوسکوپی

در این روش کم‌تهاجمی، جراح از طریق برش‌های کوچک و با استفاده از دوربین و ابزار مخصوص، لیگامان را آزاد می‌کند. این روش معمولاً با درد کمتر بعد از عمل و بهبودی سریع‌تر همراه است.

زمان مناسب برای مراجعه به جراح: اگر علائم بعد از ۳ ماه درمان غیرجراحی بهبود نیابند، اگر آتروفی (کوچک شدن) عضلات دست رخ دهد، یا اگر نتایج تست‌های الکترومیوگرافیک نشان‌دهنده آسیب متوسط تا شدید عصب باشد، جراحی توصیه می‌شود.

دوره نقاهت پس از جراحی معمولاً ۲ تا ۶ هفته طول می‌کشد، اما ممکن است بهبودی کامل حسی و حرکتی ماه‌ها طول بکشد. در بیش از ۹۰٪ موارد، جراحی باعث بهبود قابل توجه علائم و جلوگیری از آسیب دائمی عصب می‌شود.

دکتر فریدون مرادی، متخصص مغز و اعصاب

توصیه‌های پیشگیرانه و تمرینات مفید برای بیماران



تمرین خم کردن مچ

دست را با کف به سمت پایین نگه دارید. با دست دیگر به آرامی مچ را به سمت پایین خم کنید. ۱۵ ثانیه نگه دارید.



تمرین کششی مچ دست

دست را با انگشتان کشیده جلوی خود نگه دارید. با دست دیگر به آرامی انگشتان را به سمت عقب بکشید. ۱۵ ثانیه نگه دارید.

توصیه‌های پیشگیرانه

- استراحت منظم: هر ۳۰ دقیقه، ۵ دقیقه به دست‌های خود استراحت دهید
- ارگونومی: از صفحه‌کلید و موس ارگونومیک استفاده کنید
- وضعیت صحیح: مچ دست را در حالت خنثی نگه دارید (نه خیلی خم و نه خیلی صاف)
- گرم نگه داشتن دست‌ها: در محیط‌های سرد از دستکش استفاده کنید
- کنترل بیماری‌های زمینه‌ای: مانند دیابت و بیماری‌های تیروئید

این تمرینات را روزانه ۳-۵ بار انجام دهید. در صورت احساس درد شدید، تمرین را متوقف کنید. انجام این تمرینات در آب گرم می‌تواند مؤثرتر باشد. 

با رعایت این توصیه‌ها و انجام منظم تمرینات، می‌توانید از بروز یا پیشرفت سندرم تونل کارپال پیشگیری کنید. همچنین حفظ وزن مناسب، تغذیه سالم و فعالیت بدنی منظم می‌تواند به سلامت کلی اعصاب و عضلات شما کمک کند.

دکتر فریدون مرادی، متخصص مغز و اعصاب