



Bohlool Hospital

سندرم تونل کارپ

(سندرم مچ دست)



کارگروه آموزش به بیمار بخش جراحی ۲

واحد آموزش سلامت—بازنگری دوم

از وسایل و تجهیزاتی که برای سهولت انجام کارهای منزل طراحی شده اند، مثل ماشین لباسشویی، ماشین ظرفشویی و جارو برقی، استفاده کنید.

سعی کنید کارها را به روش آسان تری انجام دهید؛ مثلاً برای شست و شوی لباس و یا ظروف با دست بهتر است لباس ها و یا ظرف ها را چند دقیقه در آب گرم و مواد شوینده قرار دهید. دست تان را در معرض لرزش قرار ندهید.

برخی وسایل برقی مانند آمیوه گیری و چرخ گوشت ممکن است هنگام کار ارتعاش ایجاد کنند؛ بنابراین دست تان را روی بدنه آن ها قرار ندهید.

به مدت طولانی و در یک حالت فعالیت نکنید.

هنگام کار مرتباً به دست خود استراحت بدهید.

هر زمان در دستان خود احساس درد و کمرختی کردید، دست از کار بکشید.

در صورت احساس هرگونه ناراحتی و وجود نشانه هایی که ذکر شد، فوراً به پزشک خود مراجعه کنید و دستورات لازم را دریافت کنید.

برونر سودارث

<https://www.mayoclinic.org/>

تماس با بیمارستان : ۰۵۱-۵۷۲۳۶۸۳۳ داخلی ۱۷۷۷

www.bohlool.gmu.ac.ir

مراقبت بعد از عمل جراحی:

← بالا نگه داشتن دست به مدت ۱-۲ روز برای کاهش ورم

← سردی و یا تغییر رنگ انگشت به پزشک گزارش شود.

← پانسمان فشاری از نظر ترشح و استحکام بررسی شود.

← اجتناب از بلند کردن اجسام سنگین و کارهای تکراری مدت ۳-۴ هفته بعد از عمل

← حفظ آتل ۲-۳ هفته بعد از عمل

← در صورت خونریزی و یا علایم عفونت زخم شامل تب، ترشح از محل زخم، درد و قرمزی به پزشک مراجعه کنید.

روشهای پیشگیری:

سعی کنید مچ دست خود را در موضع طبیعی نگه دارید.

برای گرفتن اشیاء به جای استفاده از انگشتان، از تمام دست خود استفاده کنید.

هنگام تایپ کردن، مچ خود را راست نگه داشته و دست خود را کمی بالاتر از مچ نگه دارید.

وقتی با دست خود فعالیتی تکراری را انجام می دهید اگر ممکن است دست خود را مرتباً عوض کنید.

هنگام انجام کارهای خانه مثل تمیزکاری، شستن ظروف و جارو کردن، ممکن است دست شما در حالت نامناسبی قرار گیرد و این حالت، باعث ایجاد آسیب های اسکلتی عضلانی شود.

از این رو توصیه می شود هنگام انجام کارهای خانه به وضعیت و نحوه قرار گرفتن مچ دست تان توجه کنید.

تا جای ممکن از انجام حرکات تکراری و کارهایی که نیاز به فشار و نیروی زیادی دارند، اجتناب کنید.

سندرم مجرای مچ دست (سندرم تونل کارپ)

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 کند.

علائم:

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 شدیدتر شده و خواب بسیاری از افراد مبتلا را مختل میکند.

بسیاری از افراد احساس می کنند که برای رهایی از علائم، باید 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 تواند منجر به ضعف در دست و بی حسی پایدار تری گردد. همچنین ممکن است فرد، اشیاء را به طور غیر منتظره بیاندازد یا در گرفتن آن ها ضعیف باشید.

حالتهایی که باعث ابتلاء به بیماری می شود:

- قرار گرفتن مچ دست در حالات غیر طبیعی و استفاده ی زیاد از انگشتان، به خصوص با نیرو یا لرزش زیاد (مانند نگه داشتن فرمان به هنگام رانندگی با ماشین های سنگین)
- استفاده از ابزار های دستی به خصوص ابزار های با لرزش بالا مثل مته و دریل
- استفاده ی زیاد از صفحه کلید و رایانه
- خیاطی و قالی بافی
- ورزش هایی مثل هند بال و نواختن ساز هایی مانند ویولن
- شرایط پزشکی نیز می توانند 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 فرایند های متابولیکی (بارداری، یائسگی، به هم خوردن تعادل تیروئید)
- احتباس مایعات (مانند دوران بارداری)
- دیابت
- استفاده از دارو ها به خصوص کورتونها

تشخیص:

- ← بررسی علائم بیمار و معاینه فیزیکی بیمار
- ← گرفتن نوار عصب
- ← با مداخلات غیر دارویی معمولاً ۷۰ درصد افراد بهبود موقت را تجربه می کنند.

روش های درمانی

۱. فیزیوتراپی
۲. آتل بندی مچ دست
۳. داروهای غیراستروئیدی ضدالتهاب
۴. تزریق استروئید
۵. درمان جراحی

امکان دارد پزشک جهت تسکین درد ناشی از سندرم تونل کارپال از کورتیکو استروئید و تزریق کورتیزون استفاده کند. در برخی از موارد تزریق به کمک سونوگرافی انجام می شود.

کورتیکو استروئید باعث کاهش ورم و التهاب و همچنین بهبود فشار وارد بر عصب میانی می شود. (این روش باعث تسکین درد موقت (تا ۶ ماه) می شود)

درمان جراحی:

پزشک با استفاده از جراحی معمولاً رباط اطراف مچ دست را جهت کاهش فشار وارد بر عصب میانی قطع می کند. جراحی با استفاده از بی حسی منطقه ای یا موضعی انجام می شود و نیازی به بستری شدن در بیمارستان نمی باشد. در بسیاری از افراد، جراحی در هر دو دست انجام می شود.

