

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 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 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 میشود:

- ❖ 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 فرایندهای متابولیکی (بارداری، یائسگی، به هم خوردن تعادل تیروئید)
- ❖ احتیاس مایعات (مانند دوران بارداری)
- ❖ دیابت
- ❖ استفاده از دارو ها به خصوص کورتونها

تشخیص:

بررسی علائم بیمار
معاینه فیزیکی بیمار
گرفتن نوار عصب

نشانه ی تینل : پزشک از یک چکش مخصوص و یا 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

روش های درمانی

1- درمان فیزیوتراپی

در مراحل اولیه بیماری مؤثر 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 5 ثانیه مکث کنید. مچ خود را صاف کرده و سپس آن را به عقب خم کنید. این بار نیز 5 ثانیه حالت مچ را حفظ نمایید. این ورزش را 3 مرتبه ی 10 تایی انجام دهید.





بیمارستان خصوصی شمس

سندرم مچ دست (سندرم تونل کارپ)



تهیه و تنظیم :

مهتاب مبصری کارشناس پرستاری
رباب پذیرش کارشناس بهبود کیفیت

تأیید کنند : آقای دکتر جلیل شریبانیلو متخصص ارتوپدی

تاریخ تدوین : بهمن 1398

تاریخ آخرین بازنگری : خرداد 1401

2- آتلبندی مچ دست

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

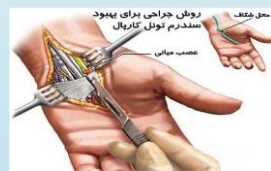


3- داروهای غیراستروئیدی ضدالتهاب

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

4- درمان جراحی

چنانچه علائم شدید بوده یا پس از درمان های غیرجراحی پا برجا باشند، جراحی مناسبترین گزینهی درمانی خواهد بود. در جراحی تونل کارپال برای کاهش فشار روی عصب مدیان، رباط وارد کننده ی فشار بر عصب را قطع میکنند.



منابع :

برونر و سودارث پرستاری داخلی جراحی
(ارتوپدی) - 2014 چاپ اول

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، این حالت را 5 ثانیه حفظ نمایید. این ورزش را 3 مرتبه ی 10 تایی انجام دهید.



کشیدن مچ با وزنه : در حالی که وزنه ی سبکی در دست گرفته اید (مثلاً یک کنسرو)، 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 3 مرتبه ی 10 تایی تکرار کنید. به تدریج، وزنه ای که در دست گرفته اید را سنگین تر کنید.



فشاردن اجسام با دست : یک توپ پلاستیکی را در دست گرفته و آن را بفشارید. این تمرین را 3 مرتبه ی 10 تایی انجام دهید.

