

سندرم تونل کارپال چیست ؟

عصب مدین در کنار اعصاب رادیال و اولنار یکی از سه شاخه اصلی عصب دست ها را تشکیل می دهد. این عصب در ناحیه مچ دست از زیر بافت همبندی مچ و از روی استخوان های مچ عبور می کند حال اگر به هر دلیل این فضا تنگ شده باشد ، به عصب مدین فشار وارد می شود که موجب برخی از اختلالات حسی و حرکتی در انگشتشان از جمله درد ، کرختی ، گزگز، مورمورو احساس سوزن سوزن شدن در دست ها خواهد شد شیوع این بیماری در خانم های خانه دار ، میانسال ، کاربران کامپیوتر، نجارها ، قصابها و غیره بیشتر از سایرین است. این بیماری با نام علمی سندرم توپل کارپال در ۵۰٪ موارد دو طرفه است .



علل و عوامل موثر :

حرکات مکرر دست و مچ دست ، چرخش، بعضی از شغل ها مثل نقاش ها ، کاربران کامپیوتر و آن هایی که از مته استفاده می کنند. صدمات مثل شکستگی های مچ دست ، در رفتگی ، کشیدگی ، بیماری های مزمن مثل دیابت و چاقی از عوامل تشدید کننده و مستعد کننده بیماری محسوب می شوند .

علائم و نشانه ها

کرختی ، سوزن سوزن شدن ، درد، کاهش قدرت چنگ زدن و عدم توانایی مشت کردن انگشتان ، کاهش حس انگشت شصت و سبابه ، میانی و انگشت حلقه ، این علائم ممکن است در یک دست یا هر دو دست رخ دهد گاهی ممکن است درد به ساعد و حتی شانه تیر بکشد. درد هنگام صبح یا شب بدتر شود و ممکن است بیمار را از خواب بیدار کند هنگام رانندگی و تایپ کردن که دست در یک وضعیت ثابت قرار می گیرد درد بیشتر رخ می دهد در برخی موارد صاف کردن یا تکان دادن دست باعث بهبودی علائم می شود

درمان

گام نخست در درمان این بیماری پرهیز از عوامل مستعد کننده همچون کاهش فعالیت های تکراری مچ دست و تغییر شکل های پرخطر است .

۱- استفاده از مچ بندهای طبی مناسب که اسپیلنت نامیده می شود و مخصوص هر بیمار ساخته می شود ، این اسپیلنت های دست را در زاویه ۰-۳۰ درجه نگه داشته و با استفاده از آن علائم بیمار کاهش می یابد .

۲- داروهای ضدالتهاب غیراستروئیدی برای کاهش درد و ادم و التهاب عصب مفید می باشند. مصرف ویتامین B۶ نیز توصیه شده است

۳- تزریق کورتیکو استروئید به درون تونل کارپ باعث کاهش التهاب در بیماران مبتلا به نوع ملایم این سندرم است .

۴- حرکات ورزشی دامنه مفصلی در ناحیه مچ دست و اندام فوقانی جهت حفظ عملکرد مفصل توصیه می شود

۵- ارزیابی وضعیتی مربوط به محیط کار و تغییراتی در محیط کار در صورت لزوم

۶- انجام عمل جراحی



علائم و نشانه های هشدار دهنده زیر را به پزشک خود اطلاع دهید :

تغییرات حسی که نشان دهنده افزایش فشار بر روی عصب دست است . سوزن سوزن شدن انگشتان ، کرختی ، افزایش درد ، تغییر رنگ در انگشتان (آبی ، قرمز ، سفید)



سندرم تونل کارپال



تهیه: امین اسماعیلی کارشناس پرستاری
منبع: کتاب مرجع پرستاری برونر



شماره پمفلت: ۱۴۲

خرداد ۱۴۰۱ تا خرداد ۱۴۰۲

مراقبت از زخم پس از جراحی

- محل برش جراحی را خشک و تمیز نگه دارید در مورد نحوه تعویض پانسمان و دفعات آن طبق نظر پزشک عمل کنید.
- ۱۰ تا ۱۴ روز بعد از عمل جراحی بخیه ها کشیده می شود. چنانچه برای شما دارویی تجویز شد آنها را به طور کامل مصرف نمایید جهت ویزیت بعدی به موقع به پزشک خود مراجعه کنید
- در صورت پیدایش علائم و نشانه های زیر به پزشک خود اطلاع دهید:

افزایش قرمزی، تورم در محل برش جراحی، خروج ترشحات چرکی از زخم یا پانسمان، تب و افزایش درد وجود محدودیت حرکتی و درد پس از عمل جراحی طبیعی است بیمارانی باید با صبوری مراحل ترمیم پس از عمل جراحی را سپری نموده و در صورت صلاحدید پزشک معالج مبادرت به انجام فیزیوتراپی و حرکات ورزشی ملایم و نیز ماساژ داخل آب ولرم جهت کاهش تورم پس از جراحی نمایند.

آموزش مراقبت از خود در منزل:

از فعالیت هایی که موجب افزایش فشار به بافتهای ملتهب می شود خودداری کنید مثل مشت کردن و چنگ زدن دست و مچ دست، استفاده از مچ دست در حالت خم شده یا پیچ خورده یا چرخیده - حرکات تکراری مچ دست مثل نگه داشتن یک وسیله برای دوره های طولانی مدت و حرکاتی چون گرفتن آب لباس حین شست و شو یا رنده کردن و یا پاک کردن شیشه با استفاده از حرکات تکراری مچ دست به جای گرفتن اشیاء به جای انگشت شصت و اشاره از تمامی انگشتان خود استفاده کنید. زیرا کمتر فشاری به مچ دست وارد می شود سرعت انجام حرکات قوی و تکراری را کاهش دهید دست های خود را به صورت دوره ای و متناوب استراحت دهید انگشتان دست و مچ دست خود را در محدوده دامنه حرکتی ورزش دهید زمان ورزش دست ها اسپیلنت را خارج کنید.

درمان جراحی

امروزه جراحی سندرم تونل کارپال نیاز به بستری طولانی مدت نداشته و عموماً بصورت سرپایی انجام می شود بدیهی است انجام جراحی در زمان مناسب و به موقع از بروز عوارضی چون از بین رفتن عضلات دست، لاغر شدن آنها و پیشرفت بیماری جلوگیری می کند.