

سندرم تونل کارپال



اگر عصب میانی (مدیان) در مچ دست تحت فشار قرار گیرد باعث ایجاد بی حسی و درد می شود.

واحد آموزش سلامت

فروردین ۱۴۰۵

منابع:

برونر سودارث ۲۰۱۷

مقدمه:

سندرم تونل کارپال، بیماری رنج آور و ناتوان کننده ای است که در اثر گیر افتادگی و فشردگی عصب در داخل تونل کارپ (داخل کانال مچ دست) می باشد. این سندرم همچنین به سندرم تایپیست ها معروف است.

ورم یا التهاب در محل مچ دست باعث فشردگی این عصب می شود و تونل کارپال را ایجاد می کند. این فشردگی می تواند منجر به حس گزگز، ضعف و بی حسی در سمت انگشت شست بشود.

فاکتور های خطر در ایجاد سندرم تونل مچ

دستی:

- ۱- سنین میان سالی و بیشتر
- ۲- برخی مشاغل که حرکات تکراری و شدید مچ دست استفاده زیادی میبرند همچون تایپیست ، پیانیست ، ویلچر سواران و
- ۳- معمولاً در دست غالب شدید تر است .
- ۴- بیماران دچار دیابت ، نقرس ، آرتریت و کم کاری تیروئید است .
- ۵- تجمع آب در بدن از دوران بارداری یا یائسگی

علائم سندرم تونل مچ دستی

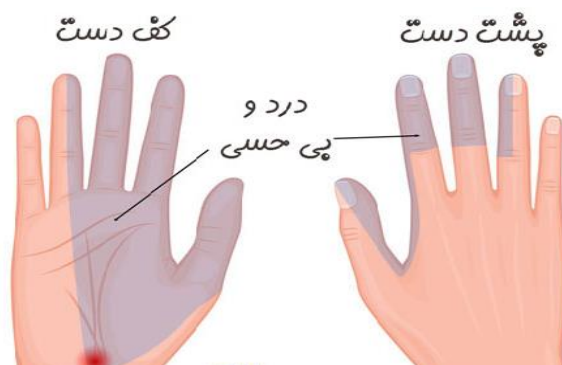
این علائم معمولاً در نتیجه ی فشردگی در مسیر عصب مدین ایجاد می شود. دست شما ممکن است در طول روز مکرراً به خواب برود و اشیاء از دست شما بیفتند.

*درد، بی حسی و گزگز در قسمت هایی که توسط این عصب تغذیه می شوند؛ یعنی، در انگشت های شست، اشاره، وسط و انگشت حلقه در سمت کف دست، احساس می شود. این علائم می تواند در همه ی این انگشتان باشد یا فقط در یک یا چندتای آنها باشد.

*درد و بی حسی هنگام شب هم از علائم شایع آن است. درد های شبانه عموماً به خاطر خم بودن یا باز بودن طولانی مدت مچ دست در زیر سر یا بالشت فرد اتفاق می افتد.

- کار های معمول روزانه مثل رانندگی، نگه داشتن فنجان و تایپ کردن هم ممکن است درد را بدتر کند.

- درد و بی حسی گاهی اوقات با ماساژ دادن دست و یا تکان دادن آن، بهتر می شود.



درمان

۱- غیر دارویی:

- استراحت نسبی در ناحیه مچ دست

- فیزیوتراپی:

- اسپلینت:

توصیه میشود به مدت ۳ هفته بطور مداوم بسته شود بهترین پاسخ درمانی به اسپلینت در ۳ ماه اول شروع علائم است در صورت مزمن شدن بیماری اگر یک ماه از مصرف مداوم اسپلینت گذشت و علائم فروکش نکرد باید از روش های دیگر استفاده کرد .

-تزریق کورتیزون:

تزریق کورتیزون هم می تواند بهبودی موقت ایجاد کند اما اثر آن معمولاً بعد از ۲ تا ۴ ماه از بین می رود.

-روش جراحی

دو روش برای درمان جراحی این سندرم وجود دارد:

۱. جراحی آندوسکوپیک : این روش با

برش جراحی کوچک انجام می شود.

۲. جراحی باز : غالباً این روش ترجیح داده

می شود. در این روش احتمال بروز عوارض کمتر است و به همین دلیل ارجحیت بیشتری دارد.

بعد از جراحی، مچ دست را برای مدت کوتاهی بی حرکت می کنند. این بی حرکتی معمولاً طولانی تر از ۲ هفته نیست. بی حرکتی طولانی تر از دو هفته احتمال عوارضی مثل ایجاد سفتی و جلوگیری از حرکت تاندون ها و عصب را افزایش می دهد.

از آنجایی که هدف از این جراحی ترمیم تاندون و عصب نیست و کاری با این اجزا ندارد، حرکت منعی ندارد و می توان تمرین ها را کم کم شروع کرد.

تشخیص بیماری:

استفاده از نوار عصب و عضله اهمیت زیادی در تشخیص تعیین پیش آگهی و وضعیت آینده عصب و تصمیم گیری صحیح در مانی و رد کردن سایر مشکلات اعصاب محیطی و یا در گیری ریشه های عصبی دارد .



راه های پیشگیری از سندرم تونل کارپال:

نکات زیر کمک می کند که فشار از روی عصب برداشته شود و از ابتلا به CTS و یا بدتر شدن علائم، جلوگیری کند:

- ملایم تر کار کنید.
- بین کار به خودتان استراحت بدهید
- از کشش های زیر استفاده کنید



- این حرکات را ۳ تا ۵ بار تکرار کنید.