

سندروم تونل کارپال



تهیه، تنظیم:

واحد آموزش سلامت ۴۰۲

درمان دارویی

شامل ضدالتهاب‌های استروئیدی مثل کورتون‌ها و غیراستروئیدی مثل ایبوپروفن، دیکلوفناک و پیروکسیکام می‌شود.

باید توجه داشته باشید که:

در صورت استفاده از داروهای ضدالتهاب استروئیدی خوراکی، معده نباید خالی باشد و در صورت تجویز پزشک باید با آنتی‌اسید و آب فراوان میل شود.

ممکن است به شما توصیه شود که یک داروی کورتونی را به درون کانال مچ دست تزریق کنید پس از تزریق باید حداقل تا ۲۴ ساعت استراحت داشته باشید.

افراد بالای ۶۵ سال بیش از ۷ روز نباید از داروهای ضدالتهابی غیر استروئیدی بدون تجویز پزشک استفاده کنند.

درمان جراحی

در صورتی که با اقدامات غیرجراحی مشکل برطرف نشود، نیاز به جراحی مطرح می‌شود جراحی معمولاً علائم را برطرف می‌کند به ویژه زمانی که عصب دچار آسیب دائمی نشده باشد در این عمل جراحی رباطی که بر روی عصب میانی مچ دست می‌گذرد برش داده می‌شود و بدینوسیله فشار روی عصب و مچ دست برداشته می‌شود.

توصیه لازم در درمان حیاتی

۱- از تکرار اعمالی که باعث شروع درد می‌شود خودداری نمایید در صورتی که امکان توقف فعالیت‌ها وجود ندارد، فعالیت‌های خود را کاهش دهید یا به نحوی تغییر دهید که مچ دست تحت فشار نباشد.

۲- استرس به همراه فعالیت می‌تواند صدمه بیشتری وارد کند بنابراین کنترل استرس نقش بسزائی در کاهش درد دارد.

۳- در صورت استفاده از آتل باید روش صحیح پوشیدن آن را یاد بگیرید.

۴- توجه داشته باشید که آتل حرکات را محدود می‌کند و در ابتدا باعث بیشتر شدن درد می‌شود ولی با استفاده مداوم، متوجه اثرگذاری و کم شدن درد می‌شوید.

۵- از حرکات تشدید کننده درد بپرهیزید.

۶- پیروی از برنامه‌های فیزیوتراپی از سفتی و سختی مفاصل و اختلال در عملکرد عضلات مربوط به مفصل و ارگان‌های اطراف آن به هنگام پوشیدن آتل پیشگیری می‌کند.

۷- از خم کردن مچ دست بپرهیزید.

۸- زمانی که در حالت دراز کش هستید دست خود را بالاتر نگهدارید.

۹- موس کامپیوتر را با دست سالم استفاده کنید.

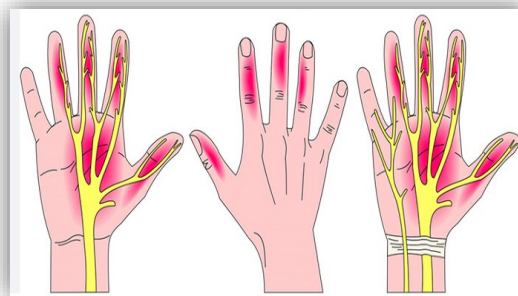
سندروم تونل کارپال (C.S.T)

تنگی کانال عصب مچ دست را سندروم تونل کارپال یا C.S.T می‌گویند. علائم بیماری زمانی بروز می‌کند که کانال عصبی که در ناحیه مچ دست قرار دارد تنگ می‌شود و باعث ایجاد فشار بر روی عصب مدیان مچ دست می‌گردد.

علل ایجاد مشکل معمولاً به دلیل استفاده بیش از حد از مچ دست به ویژه در موارد کارهای ظریف و تکراری ایجاد می‌شود و اصولاً به دنبال انجام مکرر کارهایی که با دست و مچ انجام می‌شود علائم بروز می‌کند. شیوع این بیماری در خانم‌های خانه دار، بین سنین ۳۰-۴۰ سال، کاربران کامپیوتر، نجاران، تصویرگران، کارگران، قصاب‌ها و مکانیک‌های خودرو و رانندگان ماشین‌های سنگین بیشتر است، این اختلال همچنین متعاقب بعضی از بیماری‌ها به واسطه التهاب و تورمی که ایجاد می‌شود، نیز مشاهده می‌گردد از جمله این بیماری‌ها می‌توان به دیابت، کم‌کاری غده تیروئید، رماتیسم‌های مفصلی، حاملگی، نارسایی کلیه، شکستگی‌ها و صدمات اشاره کرد.

علائم و نشانه‌ها

- ۱- درد
 - ♦ در انگشت شست، نشانه و میانی دست به سمت ساعد و بازو هم کشیده می‌شود.
 - ♦ شب‌ها افزایش می‌یابد
 - ♦ با افزایش استفاده از دست مثل زمان رانندگی یا خواندن روزنامه افزایش می‌یابد.
 - ♦ با تکان دادن و فشار به کف همان دست کاهش می‌یابد.
- ۲- بی‌حسی و سوزش در انگشت شست، نشانه و میانی که به سمت ساعد و بازو کشیده می‌شود.
- ۳- احساس فشار در یک یا هر دو دست که گاهی این علائم متوجه ساعد می‌شود در موارد شدیدتر حتی شانه‌ها هم درگیر می‌شوند.
- ۴- فلج انگشتان شست، اشاره، میانی و نصف انگشت چهارم در بعضی موارد
- ۵- عدم توانایی در گرفتن اشیاء و افتادن اشیاء از دست
- ۶- تغییر شکل ناخن‌ها و خشکی پوست دست و انگشتان
- ۷- حساسیت به سرما



تشخیص

- ۱- گرفتن تاریخچه بیماری که کمک بسیاری به تشخیص می‌کند.
- ۲- انجام معاینات فیزیکی توسط پزشک
- ۳- گرفتن نوار عصب
- ۴- در مواردی که بیمار علائم بالینی واضح نداشته باشد از ام. آر. آی جهت تشخیص بیماری استفاده می‌شود.

عوارض

خطر التهاب تاندونها در بیمارانی که با وجود گرفتاری مچ دست و بروز علائم C.S.T به همان فعالیت‌های سابق ادامه می‌دهند. وجود دارد افزایش فشار روی کانال کارپال و نرسیدن خون به این ناحیه موجب از دست دادن تحرک مچ دست و صدمات عصبی جدی و متندگار می‌شود.

درمان

هدف از درمان، برطرف کردن فشار بر روی عصب مچ دست است به این منظور اقدامات زیر از سوی کادر درمانی به شما پیشنهاد می‌شود:

- ۱- درمان حیاتی شامل:
 - محدود کردن استفاده از دست یا تغییر شیوه استفاده از آن
 - استفاده از آتل (یک وسیله بی حرکت کننده) ورزش
- ۲- درمان دارویی
- ۳- درمان جراحی