

سندروم مجرای دستی (سندروم تونل کارپال)

سندروم تونل کارپ یک عارضه شایع در مچ و کف دست است که می تواند حرکات دست را مختل کند.

این سندروم به حالتی گفته می شود که عصب میانی در ناحیه مچ دست در محلی غلاف مانند که از استخوانها و رباط های مچ دست ساخته شده و تونل کارپال نام دارد تحت فشار قرار می گیرد. این عصب مسئول حس کف دست و سطح داخلی انگشتان به جز انگشت کوچک و همچنین مسئول حرکت انگشت شست می باشد. با فشار آمدن به این عصب، فرد در انگشتان خود احساس گزگز، بی حسی و ضعف عضلات انگشتان خواهد نمود.



علائم:

کرختی، سوزن سوزن شدن، درد، کاهش قدرت چنگ زدن و عدم توانایی مشت کردن انگشتان، کاهش حرکت انگشت شست، سبابه و 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 یا 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.

اگر فشار همچنان روی عصب باقی بماند، می تواند موجب ضعف و بی حسی پایدارتری گردد. همچنین ممکن است فرد اشیا را به طور غیر منتظره بیاندازد یا در گرفتن آنها ضعیف باشد.

تشخیص:

*بررسی علائم و معاینه فیزیکی بیمار

*گرفتن نوار عصب

حالت هایی که موجب ابتلا به این بیماری می شود:

✓ قرار گرفتن مچ دست در حالت غیر طبیعی و استفاده زیاد از انگشتان، به خصوص با نیرو یا لرزش زیاد مانند: نگه داشتن فرمان به هنگام رانندگی با ماشین های سنگین

سنگین

✓ استفاده مکرر از ابزارهای با لرزش بالا مثل مته و دریل

✓ ورزش هایی مثل هندبال و یا نواختن سازهایی مثل ویولن

ویولن

✓ افرادی که فعالیت مکرر دست و مچ دارند مانند تایپیست ها، نانوایان، حرکات فشاری و تکرارشونده دست، استفاده نادرست و طولانی مدت از صفحه کلید و موس در بازیهای کامپیوتری

بازیهای کامپیوتری

✓ گاهی این بیماری در جریان حاملگی، دیابت، پرکاری تیروئید و آرتریت نیز ممکن است اتفاق بیافتد.

تیروئید و آرتریت نیز ممکن است اتفاق بیافتد.





بیمارستان ۹ دی منظریه

سندروم تونل کارپال (CTS)

کد پمفلت: SU-020



مراقبت های پس از عمل در منزل:

- ❖ از فعالیت هایی که موجب افزایش فشار به بافت های ملتهب می شود خودداری کنید مثل: مشت کردن و چنگ زدن، حرکات تکراری مچ دست مثل نگه داشتن یک وسیله برای دوره های طولانی و حرکاتی چون گرفتن آب لباس حین شستشو یا رنده کردن و پاک کردن شیشه با استفاده از حرکات تکراری مچ دست.
- ❖ پس از عمل، دست مبتلا را بالاتر قرار دهید.
- ❖ انگشتان دست را به آرامی جهت بهبود جریان خون دست حرکت دهید.
- ❖ پانسمان محل جراحی را خشک نگه دارید و هر ۲ یا ۳ روز در شرایط استریل تعویض نمایید.
- ❖ ۱۰ تا ۱۴ روز بعد از جراحی بخیه ها کشیده می شود.
- ❖ در صورت وجود تب، تورم شدید مچ و دست، خروج ترشحات چرکی از ناحیه عمل، بی حسی و کرخی و رنگ پریدگی انگشتان به پزشک معالج اطلاع دهید.

شناسنامه پمفلت آموزشی	
موضوع	سندروم تونل کارپال
تهیه کننده	واحد آموزش سلامت
تأیید کننده علمی	سید مهدی جزایری
سمت	متخصص ارتوپدی
تاریخ تهیه	تابستان ۱۴۰۳
کد پمفلت	HE-bl(su)-020-01

درمان:

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

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

۲- داروهای ضدالتهاب غیر استروئیدی برای کاهش درد و ادم و التهاب عصب مفید می باشند.

۳- مصرف ویتامین ب۶ نیز توصیه شده است.

۴- تزریق کورتیکواستروئید باعث کاهش التهاب در بیماران مبتلا به نوع خفیف این سندرم است.

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

۶- ارزیابی محیط کار و ایجاد تغییراتی در محیط کار در صورت لزوم

۷- جراحی، برای بیمارانی توصیه می شود که علائم آنها بیشتر از ۶ ماه تا یک سال طول کشیده باشد و علائم ضعف عضلات دست پیدا کرده باشد.