



مرکز آموزشی، پژوهشی و درمانی امام حسن (ع)

راهنمای خود مراقبتی سندرم تونل کارپال

سندرم تونل کارپال

عصب میانی (مدیان)



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

دفتر آموزش سلامت بیمارستان امام حسن (ع) بجنورد

تایید کننده :

دکتر مهران قاضی سعیدی فوق تخصص روماتولوژی

کد محتوا: ۹۵

گروه هدف: بیماران

پاییز ۹۸

۵

۴- برای راحت تر کردن کار و نیاز کمتر به نیروی زیاد سعی کنید کارها را به روش آسان تری انجام دهید؛ مثلاً برای شست شوی لباس و یا ظروف با دست بهتر است لباس ها و یا ظرف ها را چند دقیقه در آب گرم و پودر یا مایع ظرف شویی قرار دهید تا هنگام شست و شو نیاز به فشار اضافه نباشد و راحت تر تمیز شود.

۵- دستتان را در معرض ارتعاش قرار ندهید. برخی وسایل برقی مانند آبمیوه گیری و چرخ گوشت ممکن است هنگام کار ارتعاش ایجاد کنند. هنگام کار دستتان را روی بدنه این وسایل قرار ندهید.

۶- به مدت طولانی و در یک حالت کار نکنید. هنگام کار استراحت های متوالی انجام دهید.

۷- هر وقت در دستتان احساس درد و بی حسی کردید، دست از کار بکشید.

۸- در صورت احساس هر گونه ناراحتی و وجود علائم سریعاً به پزشک مراجعه کنید تا نسبت به تشخیص و درمان به موقع اقدام کند

منابع :

❖ پرستاری داخلی جراحی برونر سوارث ایمنولوژی ۲۰۱۸
❖ <http://darman.tums.ac.ir>

❖ شماره تلفن نوبت دهی درمانگاه تخصصی و فوق تخصصی :
۰۵۸-۳۱۵۱۴۴۰۰

❖ پاسخگویی به سوالات بعد از ترخیص هر روز به جز ایام تعطیلات
ساعت ۱۴ الی ۱۵ :

خانم ریحانی ۰۹۱۵۶۴۱۶۸۹۳

❖ سامانه نوبت دهی اینترنتی درمانگاه تخصصی و فوق تخصصی :
www.Nobat-ihh.nkums.ac.ir

www.imamhasan.nkums.ac.ir:سایت آموزش به بیماران

۴

در مرحله بعد ، ممکن است درمان های دارویی آغاز شود . علائم معمولاً با درمان های دارویی بهبود پیدا می کند ، اما نهایتاً ۵۰ درصد موارد نیاز به جراحی دارد .

جراحی تا ۸۵ درصد موفقیت آمیز است ، اما بهبود کامل چند ماه طول می کشد .

توصیه به خانم های خانه دار :

۱- هنگام انجام کارهای خانه مانند گردگیری ، شستن ظرف و جارو کردن ممکن است دست در حالات بد و نامناسبی قرارگیرد و این حالات ، باعث ایجاد آسیب های اسکلتی عضلانی شود . به همین دلیل توصیه می شود هنگام انجام کارهای خانه به وضعیت و نحوه قرار گرفتن مچ دستتان توجه کنید .

۲- از انجام حرکات تکراری و کارهایی که نیاز به فشار و نیروی زیاد دارند ، تا حد امکان خودداری کنید .

۳- از وسایل و تجهیزاتی که برای کاهش آسیب ها و جراحات مچ دست طراحی شده اند استفاده کنید . مانند ماشین ظرفشویی و جاروبرقی .



۵

در مورد سندرم تونل کارپال چه میدانید:

خواب رفتگی مکرر دست ها ، گزگز کف دست ، کاهش قدرت و انعطاف انگشتان ، این نشانه های ناخوشایند ممکن است باعث شود درباره استفاده همیشگی از دستانتان نگران شوید . بروز طولانی مدت و مداوم این نشانه ها می تواند نشانه ایجاد بیماری تونل کارپال باشد . گاهی به دنبال از بین رفتن قدرت انعطاف انگشتان ، غذا خوردن ، مسواک زدن و حتی لباس پوشیدن تقریباً غیر ممکن می شود .

تونل کارپال چیست ؟

تونل کارپال ، لوله ای در مچ است که عصب میانی در آن قرار دارد . این عصب به انگشت شست و قسمتی از کف دست که منتهی به این انگشت می شود ، انگشت اشاره ، انگشت میانی و نیمی از انگشت سوم حس می دهد . وقتی مچ دست در حالت بدی قرار بگیرد ، فضای کافی برای عصب مدیان وجود ندارد و به این عصب فشار وارد می شود .

گرختی

درد



۱

همچنین وقتی این لوله ملتهب شود و آسیب ببیند ، به عصب هم صدمه وارد می شود که باعث سوزش و خارش ، کرخت و بی حس شدن ، ضعف یا درد در انگشت ها می شود .

بیشتر افراد در ۳۰ تا ۶۰ سالگی ، دچار این عارضه می شوند . همچنین شیوع این بیماری در زنان بیشتر از مردان است ، به طوری که زنان پنج برابر بیشتر از مردان به این بیماری مبتلا می شوند . این حالت ممکن است به دلیل تغییرات هورمونی و به هم خوردن تعادل مایعات بدن اتفاق بیفتد . برخی شرایط مانند بارداری و برخی بیماری ها مانند پرکاری تیروئید، فشار خون بالا ، پوکی استخوان ، چاقی ، دیابت هم ، با ابتلا به تونل کارپال ارتباط دارند .

روش جراحی برای بهبود سندرم تونل کارپال



۲

تشخیص :

عکس برداری ، آزمایش خون ، گرفتن نوار عصب و عضله (اختلال عملکرد عصب و عضله را بررسی می کند) و در آخر MRI (ام، آر، آی)

درمان :

خوشبختانه ایسن بیماری دردناک قابل درمان است ، روش های مختلفی برای درمان این بیماری وجود دارد . اولین اقدام درمانی ، ممکن است بستن شبانه انگشت ها با آتل یا نوارهای مخصوص به مدت چند هفته هنگام خواب باشد . اگر نتیجه موفقیت آمیز نباشد ، در طول روز هم بستن این نوارها و آتل توصیه می شود .



سندرم تونل کارپال

۳