



عنوان آموزش: سندرم تونل کارپال

تهیه و تنظیم: زهرا رضا زاده کارشناس پرستاری

با نظارت واحد آموزش بیمارستان نقوی

تعریف:

سندرم تونل کارپال یک اختلال دردناک مچ دست است. تونل کارپال یک تونل باریک است که توسط استخوان و دیگر بافت‌های مچ دست شکل گرفته است. این تونل از عصب مدیان محافظت می‌کند، این عصب حس انگشت شست و سه انگشت اول هر دست را تأمین می‌کند. سندرم تونل مچ دست زمانی رخ می‌دهد که رباط‌ها در اطراف این تونل متورم و ملتهب شوند و روی این عصب فشار بیاورند. این فشار باعث آسیب به عصب مدیان، احساس درد، خواب رفتگی و بی‌حسی در دست می‌شود

علائم:

بی‌حسی یا سوزش دست و انگشتان خصوصاً شست، انگشت وسط و سبابه درد در مچ، کف دست و ساعد بی‌حسی و درد در شب بیشتر از روز مشاهده می‌شود، این درد به حدی شدید است که ممکن است شما را از خواب بیدار کند. ممکن است فرد از شدت درد دست خود را مرتب تکان دهد و یا آن را مالش دهد. هر چه بیشتر از این دست خود استفاده کنید درد شما افزایش می‌یابد. اشکال در به دست گرفتن اشیاء و انجام اعمالی مانند گرفتن دستگیره درب و یا فرمان اتومبیل، احساس ضعف و ورم انگشتان، ضعف در مشت کردن دست، اشکال در حس گرما

علل:

شکستگی‌ها، در رفتگی‌ها، تومورها، کیست‌ها، آرتروز، دیابت و الکلیسم، بارداری، اختلالات تیروئید، حرکات تکراری مچ و انگشتان، ارتعاش (مانند آب میوه گیری و یا دریل کاری) بویژه در کارگران و کاربران کامپیوتر



تشخیص:

- گرفتن تاریخچه بیماری
- انجام معاینات فیزیکی توسط پزشک
- گرفتن نوار عصب

درمان:

درمان این بیماری ۲ مرحله دارد مرحله اول تغییر سبک زندگی فرد است و متوقف کردن هر فعالیتی که این بیماری را بدتر می کند اگر تمام راهکارهای درمانی توسط پزشک انجام گرفت و نتیجه مفیدی را در پی نداشت،

مرحله دوم: جراحی به عنوان آخرین گزینه می تواند به کاهش درد این بیماری کمک کند.. در این عمل بافت فیبرین پوشاننده تونل کارپال بریده می شود تا فشار کم شود.

برخی اوقات از طریق آندوسکوپی، یک شکاف بسیار کوچک را بوجود می آورند و دوربین کوچکی را داخل آن می کنند و با استفاده از آن دوربین، عمل جراحی را انجام می دهند .

مراقبت پس از عمل جراحی

-محل برش جراحی را خشک و تمیز نگهدارید .در صورت دستور پزشک پانسمان آن باید بطور مرتب و با روش کاملا استریل تعویض شود .درمورد نحوه تعویض پانسمان و دفعات آن طبق نظر پزشک خود عمل کنید.

بعد از این عمل ممکن است مقداری ورم و سفتی در ناحیه عمل شده داشته باشید .این ورم و سفتی با بالا بردن دست (بالاتر از سطح قلب) و حرکت دادن انگشتان برطرف می شود.ممکن است برای چند هفته، نیاز به میچ بندداشته باشید تا زخم التیام یابد.معمولا بعد از دو ماه، درد و ضعف از بین خواهد رفت . ممکن است شش ماه تا یک سال طول بکشد تا کاملا بهبودی خود را دوباره بدست آورید.

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، بوی بد از زخم یا پانسمان، تب و افزایش درد.

وجود محدودیت حرکتی و درد پس از عمل جراحی طبیعی است .بیمار نباید 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 بافت های ملتهب می شود خودداری کنید؛ مثل مشت کردن و چنگ زدن دست و میچ دست، استفاده از میچ دست در حالت خم شده یا پیچ خورده یا چرخیده، حرکات تکراری میچ دست مثل نگه داشتن کیف وسیله برای دور ههای طولانی مدت و حرکاتی چون گرفتن آب لباس حین شستشو یا رنده -برای گرفتن اشیاء به جای انگشت شست و اشاره، از تمامی انگشتان خود استفاده کنید زیرا فشار کمتری به میچ وارد می شود . سرعت انجام حرکات قوی و تکراری را کاهش دهید . دست های خود را به صورت دور های و متناوب استراحت دهید . انگشتان دست و میچ دست خود را در محدوده دامنه حرکتی ورزش دهید . زمان ورزش دست ها، اسپلینت را خارج کنید.



کاشان ، خیابان شهید رجایی ، بیمارستان نقوی

بخش جراحی بیمارستان نقوی

۵۵۵۴۱۵۱۵ دخیلی ۲۲۱

www.naghavi.kaums.ac.ir

