

درمان کارپال تونل چیست؟

درمان بستگی به شدت علائم شما دارد. بزشک شما را معاینه کرده و تصمیم می گیرد چه درمانی مناسب است و بیشتر به شما کمک می کند.

درمان های این سندرم عبارتند از:

👉 آتل بندی مچ دست

بزشک یا درمان گر ممکن است برای شما آتل تجویز کند. در این نشاگان حرکت بالا و پائین مچ دست محدود می شود.

هدف کاهش فشار روی عصب بوده، این آتل در جهت حفظ دست شما در یک وضعیت راحت کمک می کند.

بعضی آتل ها تنها موقع خواب استفاده می شوند و بعضی از آنها موقع کار و سایر فعالیت ها، دست را محافظت می نمایند.

👉 ورزش های دست و مچ

ورزش های شما باید توسط بزشک یا درمانگر به شما آموزش داده شود.

👉 داروهای کاهش درد تورم

بزشک ممکن است داروهای برای کاهش تورم مچ دست تجویز کند. زمانی که تورم کاهش یابد فشار روی عصب نیز کاهش پیدا می کند.

👉 تزریق دارو در محل مچ دست

استروئیدها (کورتون ها) داروهای هستند که میتوان برای کاهش تورم در ناحیه مچ

سندرم تونل کارپ

یکی از دلایل شایع آزدگی مچ دست است. این مشکل زمانی ایجاد می شود که روی عصب میانی دست فشار زیادی وارد می شود. عصب میانی از مچ عبور کرده و به طرف دست و انگشتان می رود. این عصب از میان حفره ای در مچ دست عبور می کند که به آن تونل کارپال گفته می شود. هرگونه تورم داخل این کانال باعث فشار روی عصب می شود. (به عکس زیر صفحه نگاه کنید). درد، بی حسی و صدای غیر طبیعی از علائم سندرم کارپ می باشد.

اگر فشار از روی عصب میانی برداشته نشود این وضعیت بدتر خواهد شد.

سندرم تونل کارپ ممکن است بعد از شکستگی که در مچ دست باعث تورم شود، اتفاق بیفتد.

وضعیت هایی که ممکن است باعث تجمع مایع شوند مثل دیابت، بیماری کلیه و حاملگی هم می توانند این علائم را بوجود آورند.

علائم سندرم کارپال تونل چه چیزهایی هستند؟

+ دردی که معمولاً از دست شروع و به بازو و شانه کشیده می شود.

+ بی حسی، کرختی و سوزن سوزن شدن ناحیه دست

+ احساس سوزش در انگشتان و دست

+ حساسیت در ناحیه مچ دست

+ تورم در ناحیه مچ دست

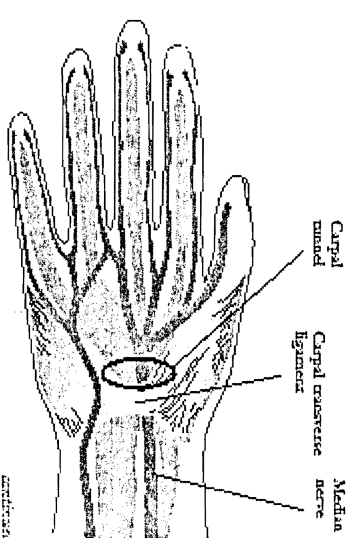
+ ضعف یا کاهش توانائی در باز کردن کامل دست

بسمه تعالی

مرکز آموزشی درمانی شهدا

آسیب های مچ دست

(سندرم تونل کارپ)



درمان کارپال تونل چیست؟

درمان بستگی به شدت علائم شما دارد. پزشک شما را معاینه کرده و تصمیم می گیرد چه درمانی مناسب است و بیشتر به شما کمک می کند.

درمان های این سندرم چهار تندی از:

☞ آتل بندی مچ دست

پزشک یا درمان گر ممکن است برای شما آتل تجویز کند. در این نشانگان حرکت بالا و پائین مچ دست محدود می شود.

هدف کاهش فشار روی عصب بوده ، این آتل در جهت حفظ دست شما در یک وضعیت راحت کمک می کند.

بعضی آتل ها تنها موقع خواب استفاده می شوند و بعضی از آنها موقع کار و سایر فعالیت ها، دست را محافظت می نمایند.

☞ ورزش های دست و مچ

ورزش های شما باید توسط پزشک یا درمانگر به شما آموزش داده شود.

☞ داروهای کاهش درد تورم

پزشک ممکن است داروهایی برای کاهش تورم مچ دست تجویز کند. زمانی که تورم کاهش یابد فشار روی عصب نیز کاهش پیدا می کند.

☞ تزریق دارو در محل مچ دست
استروئیدها (کورتون ها) داروهایی هستند که میتوان برای کاهش تورم در ناحیه مچ

سندرم تونل کارپ

یکی از دلایل شایع آزدگی مچ دست است. این مشکل زمانی ایجاد می شود که روی عصب میانی دست فشار زیادی وارد می شود. عصب میانی از مچ عبور کرده و به طرف دست و انگشتان می رود. این عصب از میان حفره ای در مچ دست عبور می کند که به آن تونل کارپال گفته می شود. هرگونه تورم داخل این کانال باعث فشار روی عصب می شود. (به عکس زیر صفحه نگاه کنید). درد ، بی حسی و صدای غیر طبیعی از علائم سندرم کارپ می باشد.

اگر فشار از روی عصب میانی بر داشته نشود این وضعیت بدتر خواهد شد.

سندرم تونل کارپ ممکن است بعد از شکستگی که در مچ دست باعث تورم شود ، اتفاق بیفتد.

وضعیت هایی که ممکن است باعث تجمع مایع شوند مثل دیابت ، بیماری کلیه و حاملگی هم می توانند این علائم را بوجود آورند.

علائم سندرم کارپال تونل چه چیزهایی هستند؟

★ دردی که معمولاً از دست شروع و به بازو و شانه کشیده می شود.

★ بی حسی، کمرختی و سوزن شدن شدن ناحیه دست

★ احساس سوزش در انگشتان و دست

★ حساسیت در ناحیه مچ دست

★ تورم در ناحیه مچ دست

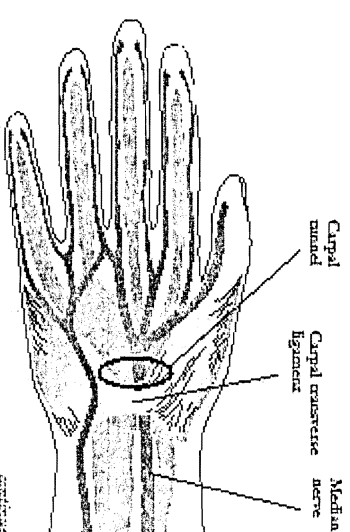
★ ضعف یا کاهش توانائی در باز کردن کامل دست

بسمه تعالی

مرکز آموزشی درمانی شهدا

آسیب های مچ دست

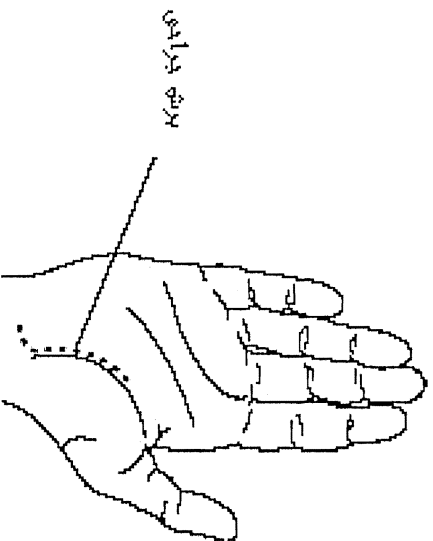
(سندرم تونل کارپ)



انگشتان باعث جلوگیری از خستگی آنها و کاهش تورم می شود.

چه مواردی را باید به پزشک خود گزارش کنید:

- ☞ دردی که با دارو تخفیف پیدا نکند.
- ☞ مقدار زیادی تورخ که از پانسمان شما خارج شود.
- ☞ احساس سرما در دست یا انگشتان
- ☞ ویا تغییر رنگ انگشتان یا نوک انگشتان
- ☞ بوی نامطبوع از پانسمان
- ☞ احساس لرز و تب بالای ۳۸/۳
- ☞ درجه سانتی گراد
- ☞ از وقت ملاقات مجدد با پزشک خود آگاه شوید.



ناحیه برش جراحی در دست بعد از

عمل

تزیق شوند و با کاهش تورم باعث کاهش فشار بر روی عصب مדיان شوند.

جراحی آزاد کردن تونل کارپه

این جراحی به منظور آزاد کردن عصب از قید فشار انجام می شود.

اغلب بیماران پس از جراحی در همان روز از بیمارستان ترخیص شده به خانه می روند.

اقدامات بعد از جراحی

دارو: پزشک ممکن است برای شما داروهای

ضد درد و ضد چرک (آنتی بیوتیک) تجویز

کند. مطمئن شوید که نحو مصرف داروها را به درستی یاد گرفته اید.

بند نگهداشتن دست:

این مسئله بسیار اهمیت دارد که تا ۴۸ ساعت دست خود را از سطح قلب بالاتر قرار

دهید. این کار به کاهش درد و تورم کمک می کند. می توانید دست خود را روی یک بالش قرار دهید.

پانسمان: پانسمان را که پزشک روی زخم

شما گذاشته تا ملاقات بعدی با پزشکتان

بروی زخم نگه دارید. (یا هنگام ترخیص در مورد پانسمان از پزشک یا پرستار خود سوال کنید.)

فعالیت: با دست عمل شده خود هیچ چیز

بند نکنید تا زمانی که جراح به شما اجازه

دهد. اطمینان پیدا کنید که انگشتان شما

حرکات طبیعی خود را دارد. حرکت دادن

۱. بالا نگه داشتن اندام فوقانی بالاتر از سطح قلب

۲. استفاده متناوب از کیف بیخ (کیسه بیخ باید درون پارچه نخی خشک گذاشته شود)

۳. تمرینات اندام فوقانی (شانه و آرنج ، ساعد شست)

۴. اجتناب از خم شدن معج

۵. جهت انجام تمرینات و کسب قدرت کافی به توانبخشی مراجعه نمایید .

تمرینات ورزشی برای سندرم تونل کارپ

بیمار جهت انجام ورزش ها و تمرینات و کاهش درد و تورم و بهبود دامنه حرکتی به درمانگر (فیزیوتراپ ، کاردرمان)مراجعه نموده و **طریقه صحیح انجام فعالیت های روزمره** را آموزش می بیند.

بیمار باید از مشت کردن ،حرکات تکراری و فعالیت شدید ، مشت کردن یا بستن انگشت و حرکاتی چون تایپ با انگشتان اجتناب ورزد.

در زمینه فعالیت های حرفه ای باید مدت انجام فعالیت کاهش یافته،استراحت در بین فعالیت داده شود.استفاده از اسپلنت (آتل) تاکید می شود.

تمرینات لغزش تاندون و عصب میدین (میانی) به تعداد (۵ تا ۱۰) بار تکرار در هر ۱ تا ۲ ساعت انجام می گیرد. انجام این تمرینات بدلیل احتمال کشیدگی و پارگی ، خونریزی یا افزایش التهاب باید با دقت و مراقبت و تحت نظر فیزیوتراپیست یا کاردرمان صورت گیرد تا موجب ایجاد عوارض نگردد .

بعد از عمل جراحی تحت نظر درمان گر ،حفاظت از محل جراحی و موارد ذیل را آموزش ببیند :

تمرینات ورزشی مع دست برای سندرم تونل کارپ

کمیته آموزش به ملد-جو

تمرینات لغزشی عصب میدین به عنوان بخشی از برنامه درمان قبل وبعدها جراحی انجام می شود

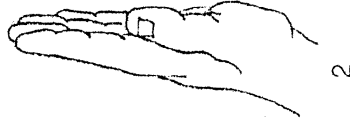
وضعیت ۱:

ساعد در چرخش صفر درجه
مچ در وضعیت صاف (بدون خم شدن به جلو یا عقب)
انگشتان و شست در حالت خمیده قرار دارند(حالت مشت کرده)



وضعیت ۲:

مچ وضعیت صاف (صفر درجه)
انگشتان صاف و باز
می شوند و در کنار هم قرار می گیرند(صاف)



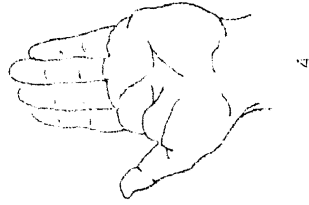
وضعیت ۳:

در حال که شست در وضعیت صاف و صفر درجه باقی می ماند مچ به عقب برده می شود در حالیکه انگشتان در حالت صاف و باز حفظ می شوند.



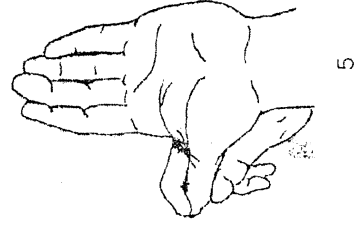
وضعیت ۴:

مچ در وضعیت (عقب برده شده) حفظ شده در حالی که انگشتان و شست در حالت صاف و باز هستند، ساعد به طرف خود شخص برگردانه می شود(حالت دعا)



وضعیت ۵:

در حالی که ساعد رویش به سمت خود فرد است(حالت دعا) ، یک کشش ملایم برای شست بکار برده می شود.



۱. بالا نگه داشتن اندام فوقانی بالاتر از سطح

قلب

۲. استفاده متناوب از کیف بیج (کیسه بیج باید

درون پارچه نخی خشک گذاشته شود)

۳. تمرینات اندام فوقانی (شانه و آرنج ، ساعد

شست)

۴. اجتناب از خم شدن معج

۵. جهت انجام تمرینات و کسب قدرت کافی

به توانبخشی مراجعه نمایید .

تمرینات ورزشی برای سندرم تونل کارپ

بیمار جهت انجام ورزش ها و تمرینات و کاهش درد

و تورم و بهبود دامنه حرکتی به درمانگر (فیزیوتراپ

، کاردرمان)مراجعه نموده و **طریقه صحیح انجام**

فعالیت های روزمره را آموزش می بیند.

بیمار باید از مشت کردن ،حرکات تکراری و فعالیت

شدید ، مشت کردن یا بستن انگشت و حرکاتی چون

تایپ با انگشتان اجتناب ورزد.

در زمینه فعالیت های حرفه ای باید مدت انجام فعالیت

کاهش یافته،استراحت در بین فعالیت داده شود.استفاده

از اسپلنت (آتل)تاکید می شود.

تمرینات لغزش تاندون و عصب میدین (میانی) به

تعداد (۵ تا ۱۰) بار تکرار در هر ۱ تا ۲ ساعت انجام

می گیرد. انجام این تمرینات بدلیل احتمال کشیدگی و

پارگی ، خونریزی با افزایش التهاب باید با دقت و

مراقبت و تحت نظرفیزیوتراپیست یا کاردرمان صورت

گیرد تا موجب ایجاد عوارض نگردد.

بعد از عمل جراحی تحت نظر درمان گر ،حفاظت از

محل جراحی و موارد ذیل را آموزش ببیند :

تمرینات ورزشی مع دست برای سندرم تونل کارپ