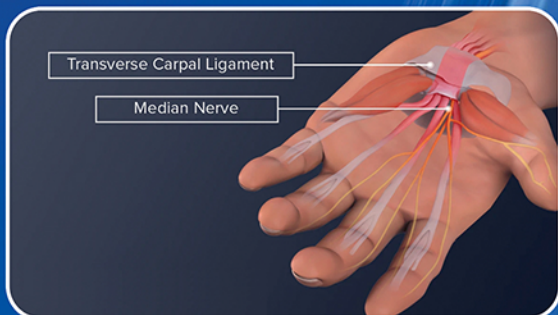


سندرم تونل کارپال



بیمارستان تخصصی و فوق تخصصی
شهید آیت الله محلاتی تبریز

مرکز پیشگیری و ارتقای سلامت



آدرس: تبریز، میدان جهاد، کوی شهید محلاتی، بیمارستان تخصصی و فوق تخصصی شهید محلاتی - بخش جراحی زنان
شماره تلفن: ۰۴۱-۳۴۴۹۵۵۴۶

تهیه و تنظیم:

سیده ویدا سید اکبری سوپروایزر آموزش کارکنان (کارشناس ارشد

پرستاری)

رقیه احمد پور - سوپروایزر آموزش سلامت (کارشناس پرستاری)

زیر نظر: آقای دکتر عزیز نوری - متخصص ارتوپدی

تاریخ تهیه: زمستان ۱۴۰۱

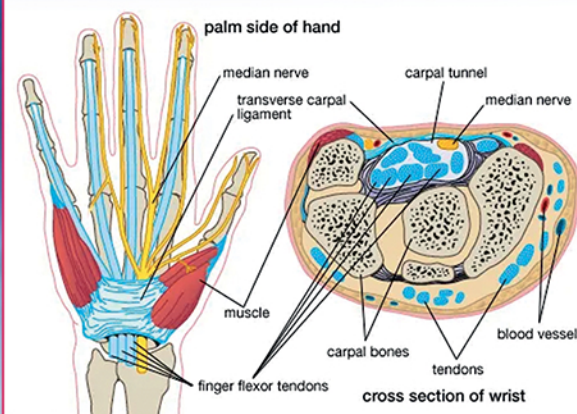
منابع:

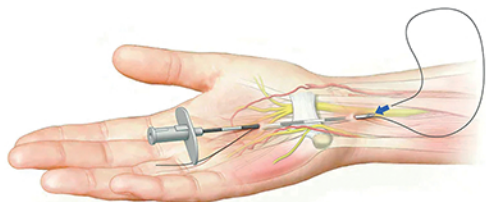
تجربیات بالینی - کتاب بروئر - سودارت ارتوپدی ۲۰۱۸

۱۳- اگر شما هر دو دست خود را عمل کرده اید تا دوهفته قادر به انجام کارهای خود نخواهید بود حتما یک نفر باید در کارها به شما کمک کند.

۱۴- فیزیوتراپی و کار درمانی در تسریع روند بهبودی و بازایی عصبی پس از عمل به ویژه در موارد شدید و طول کشیده مفید و کمک کننده است.

۱۵- در عرض سه هفته پس از عمل ورم باید از طریق ماساژبرگشتی و بالا نگه داشتن دست کنترل شود تمرینات ورزشی مثل خم کردن و باز کردن شست و رساندن شست به تک تک انگشتان سه بار در روز و هر بار ده مرتبه تکرار می شود. شما باید تا ۶-۱۲ ماه پس از عمل ورزش هایی که باعث تقویت مچ دست می شوند انجام دهید.





مراقبت های پس از جراحی :

- ۱- محل عمل جراحی را تمیز و خشک نگه دارید و طبق دستور پزشک محل برش پانسمان گردد در مورد نحوه تعویض پانسمان و دفعات آن طبق دستور پزشک خود عمل نمایید.
- ۲- داروهای نسخه شده را طبق دستور پزشک مصرف نمایید.
- ۳- جهت ویزیت بعدی به موقع به پزشک مراجعه کنید.
- ۴- حداقل تا ۲۴ ساعت دست جراحی شده را بالا نگه دارید بهتر است زیر دست یک بالش قرار دهید.
- ۵- برای کاهش درد و پیشگیری از تورم دست ، تا بیست و چهار ساعت پس از عمل کیف یخ روی محل جراحی شده قرار دهید .
- ۶- در صورتی که بعد عمل احساس درد یا بی حسی افزایش یافت به پزشک خود اطلاع دهید .
- ۷- ۲۴ ساعت پس از جراحی باید انگشتان را حرکت داد تا از چسبندگی آنها جلوگیری شود.
- ۸- پس از عمل دست باید دوهفته با آتل حمایت شده و در وضعیت کمی خم به عقب قرار گیرد.
- ۹- چند روز پس از عمل طبق دستور پزشک می توان پانسمان را باز کرد و از یک آتل یا بانداز ساده استفاده نمود. بستن آتل در میچ دست به مدت دو هفته با محدود نمودن حرکات میچ دست ، درد پس از عمل را کاهش می دهد.
- ۱۰- ۱۰ الی ۱۴ روز پس از عمل طبق دستور پزشک جهت کشیدن بخیه ها مراجعه نمایید.
- ۱۱- بهتر است هنگام حمام رفتن برای جلوگیری از خیس شدن محل عمل با یک کیسه پلاستیکی محل عمل را پوشانند.
- ۱۲- حداقل تا ۴-۶ هفته از انجام کارهای سنگین خودداری نمایید.

تشخیص :

تشخیص این بیماری بر اساس علایم بالینی توسط پزشک و تایید آن بر اساس تست نوار عصبی می باشد با انجام این تست علاوه بر تشخیص محل فشردگی عصب ، شدت آن نیز مشخص می شود. در مواردی که بیمار علائم بالینی واضح نداشته باشد از ام.آر.آی جهت تشخیص بیماری استفاده می شود.

درمان طبی :

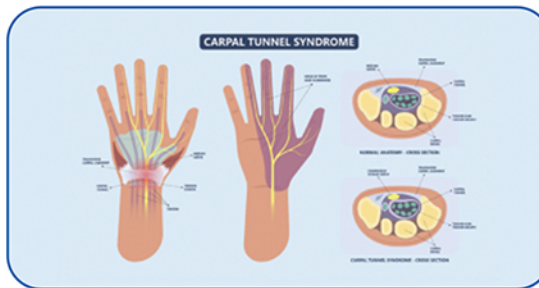
نحوه درمان در موارد خفیف و گذرا ، در ابتدا داروئی و یا طبی شامل تجویز کورتون و داروهای ضدالتهاب غیر کورتونی است. بعضی مواقع مصرف ویتامین ب۱ در بهبود علایم کمک کننده می باشد .

درمان حمایتی :

شامل محدود کردن استفاده از دست یا تغییر شیوه استفاده از آن _ توصیه به استفاده از میچ بند طبی (اسپلینت) _ ورزش

درمان جراحی:

در صورتی که با اقدامات غیر جراحی مشکل بر طرف نشود، نیاز به جراحی مطرح می شود جراحی علائم را بر طرف می کند به ویژه زمانی که عصب دچار آسیب دائمی نشده باشد. در این عمل ربطاتی که بر روی عصب مدیان میچ دست می گذرد برش داده می شود و فشار از روی عصب و میچ دست برداشته می شود



راهنمای آموزشی بیماران در تنگی کانال

عصبی دست

سندرم تونل کارپال به حالتی گفته می شود که عصب میانی دست در ناحیه میچ دست در محلی غلاف مانند که از استخوان ها و رباط های میچ دست ساخته شده و تونل کارپال نام دارد تحت فشار قرار می گیرد. شایع ترین سندرم اعصاب محیطی که در زنان شایع تر است.

این عصب مسئول حس کف دست و سطح داخلی انگشتان به جزء انگشت کوچک و هم چنین مسئول حرکت انگشت شست می باشد .

بافشار آمدن به این عصب فرد در انگشتان خود احساس گزگز ، بی حسی و ضعف عضلات انگشتان را خواهد داشت.

علائم :

- درد در انگشت شست، نشانه و میانی است که به سمت ساعد و بازو هم کشیده می شود شب ها درد افزایش می یابد درد با افزایش استفاده از دست مانند زمان رانندگی یا خواندن روزنامه افزایش می یابد. با تکان دادن و فشار به کف همان دست کاهش می یابد.
- بی حسی و سوزش در انگشت شست، نشانه و میانی که به سمت ساعد و بازو کشیده می شود - احساس فشار در یک یا هر دو دست که گاهی این علائم متوجه ساعد می شود و در موارد شدیدتر حتی شانه ها هم درگیر می شوند.
- فلج انگشتان شست، اشاره، میانی و نصف انگشت چهارم در بعضی موارد عدم توانایی در گرفتن اشیاء و افتادن اشیاء از دست - تغییر شکل ناخنها - خشکی پوست دست و انگشتان - حساسیت به سرما